به‌هێشیاری

# شوێن دڵت بکه‌وه

ئامانجێك بۆ ژیان و كاره‌كانت دیاری بكه

پڕفرۆشترین کتێب
له‌بواری
گه‌شه‌پێدانی مرۆیی

SUCCESS

# FOLLOW YOUR HEART

ئه‌ندریۆ ماتیۆس

وه‌رگێڕانی له‌ ئینگلیزییه‌وه:
حه‌یده‌ر ئیبراهیم

# شوێن دڵت بکەوە

## ئامانجێك بۆ ژیان و کارەکانت دیاری بکە

نووسینی: ئەندریۆ ماتیۆس
وەرگێڕانی: حەیدەر ئیبراهیم

• ناوی کتێب: شوێن دڵت بکەوە

ئامانجێك بۆ ژیان و کارەکانت دیاری بکە

• بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

• نووسینی: ئەندریۆ ماتیۆس

• وەرگێران: حەیدەر ئیبراهیم

• چاپی دووەم: ۲۰۱۸

• تیراژ: ۱۰۰۰ دانە

• چاپخانە: تاران – چاپی دووەم

• نرخ: ۳۰۰۰ هەزار

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەسپاردنی (۱۱۳۳)ساڵی (۲۰۱۸) پێدراوە.

....................................................

بەختیاری

لە بلاوکراوەکانی کتێبخانەی بەختیاری

سلێمانی شەقامی مەولەوی

07701495370

## ده چەمکەکە

١.ئێمە لێرەین تا وانەکان فێربین، جیهان مامۆستامانە.

٢.گەردوون هیچ دڵخوازێکی نییە.

٣.ژیانت ڕەنگدانەوەی تەواوی باوەڕەکانتە.

٤.ئەو ساتەی زۆر پەیوەستی شتەکان، پارە و خەڵکی ... دەبیت، هەڵەدەکەیت.

٥.ئەو شتەی سەرنجی لەسەردەکەیتەوە لەژیاندا، فراوان دەبێت.

٦.شوێن دڵت بکەوە!

٧.خودا نایەوێت لە ئاسمان بێتە خوارەوە و بڵێ:"ئێستا مۆڵەتت هەیە سەرکەوتوو بیت!"

٨. کاتێك جەنگی ژیان دەکەیت، ژیان هەمیشە دەیباتەوە.

٩.چۆن خەڵکیت خۆشدەوێت؟ تەنها پەسەندیان بکە.

١٠. ئەرکمان لە ژیاندا گۆڕینی جیهان نییە، ئەرکمان گۆڕینی خۆمانە.

ئێمە لێرەین بۆ فێربوونی وانەکان و

جیهان مامۆستامانە.

کاتێك شكستدەهێنین لەفێربوونی وانەیەك،

دەبێت دووبارە و دووبارە... وەریبگرینەوە!

کاتێك وانەکە فێربووین، دەچین بۆ وانەی داهاتوو.

(هەرگیز وانەکانمان لێنابڕدرێت!)

# بۆچی پێویستم بە کارەساتەکانە؟
## وانەکان
## ژین وفێربوون

### دەکرێت شتێك زۆر ئاسان و ڕوون بێت بۆ بینین ...

لەکاتێکدا تەمەنم دە ساڵان بوو بەنرخترین شتێك کە خاوەنی بووم تۆپەکەم بوو. لەکاتی خواردن و خەویشدا لەگەڵما بوو، هەفتانەش لەجیاتی پێڵاوەکانم خاوێنم دەکردەوە.... هەموو شتێکم سەبارەت بە تۆپی پێ دەزانی بەڵام سەبارەت بە هەندێك شتیتر وەك: منداڵان لەکوێوە هاتوون کەمێك هەستم بەناڕوونی دەکرد.

پاش نیوەڕۆیەك لە شەقاکەکەدا یاریم دەکرد و تۆپە گرانبەهاکەم ونکرد، سەیری هەموو جێگایەکم کرد و بۆم دەرکەوت کەسێك دزیویەتی.

لەکۆتاییدا، ژنێکم بینی وادەردەکەوت کە تۆپەکەی لەژێر چاکەتەکەیدا شاردبێتەوە، لەبەرئەوە بەرەوڕووی ڕۆشتم و لێم پرسی: "پێت وایە کە دەتەوێت چی بکەیت بە تۆپەکەم، کراسەکەت بەرز بکەوە؟"

**بەکورتی:**

**بە ئاماژەکان دەگەین لەژیانماندا کاتێک ئامادەین بۆ زانیاری نوێ هەتا ئەو کاتە دەکرێت شتێک زۆر ئاسان و ڕوون بێت بۆ بینین، بەڵام ئێمە نەیبینین.**

دەرکەوت کە تۆپەکەمی لانەبوو، بەڵام ئەو پاش نیوەڕۆیە فێربووم کە منداڵەکان لەکوێوە دێن و ژنێکی نۆ مانگ دووگیانیش شێوەی چۆنە.

ئەو ڕۆژە دواتر، هەروەها تۆپەکەشم دۆزییەوە. شتێک کە زۆر سەرنجی ڕاکێشام ئەوە بوو کە بۆچی پێش تەمەنی دە ساڵی من هەرگیز ژنێکی دووگیانم بەدینەکردبوو...

بۆچی لەو کاتە بەدواوە وادەردەکەوت بەوان دەورەدراوم؟

## بۆچی پێویستم بەکارەساتەکانە؟

زۆربەمان کاتێک شتێک فێردەبین کە زەبرێک بەر پشت سەرمان دەکەوێت! بۆچی؟ لەبەرئەوەی ئاسانترە کە نەگۆڕێین. بەردەوامدەبین لەسەر ئەنجامدانی ئەو شتەی ئەنجامی دەدەین تا بەر خشتێکی دیوار دەکەوین.

تەندروستیمان بە نموونە وەربگرین، چی کاتێک بەرنامەی خواردنەکەمان دەگۆڕین و دەست بە ڕاهێنان دەکەین؟ کاتێک جەستەمان لەحاڵێکی خراپدایە، کاتێک کە دکتۆرەکە دەڵێت:"ئەگەر شێوازی ژیانت نەگۆڕیت، خۆت دەکوژیت! "دەستبەجێ هاندەدرێین!

لەپەیوەندییەکاندا - زۆربەی کات کەی دەڵێین کە چەندە یەکتریمان لەلا گرنگە؟ لەکاتێکدا کە هاوسەرگیرییەکە لە لێواری هەڵوەشاندنەوەدایە، کاتێک خێزانەکە لێکدەترازێت!

لەقوتابخانە – چی کاتێک دەست بە سەعیکردن دەکەین؟ کاتێک نزیکە لەوەی سەرکەتوو نەبین.

لەبازرگانیدا – چی کاتێک بیرۆکەی نوێ تاقی دەکەینەوە و بڕیارە قورسەکان دەدەین؟ کاتێک کە ناتوانین لیستی حسابەکانمان بدەین. لەکۆتاییدا، کەی فێری خزمەتگوزاری کڕیار دەبین؟ پاش ئەوەی کە کڕیارەکان ڕۆشتوون!

بەزۆری کەی نزادەکەین؟ کاتێک ژیانمان لێکدەترازێت!"خودای خۆشەویست، دەزانم لەکۆتا جارەوە کە کێشەم هەبوو، قسەم لەگەڵ نەکردوویت..."

گەورەترین وانەکان فێردەبین کاتێک شتەکان دژوار دەبن، چی کاتێک گرنگترین بڕیارەکانت لەژیانتدا داوە؟ کاتێک کە لەسەر ئەژنۆ بوویت پاش کارەساتەکان، پاش

چەندین جار ڕەتکردنەوە، کاتێک کە لەسەرت دراوە ئەو کاتە بەخۆمان دەڵێین: "بێزاربووم لە مایەپوچی، بێزابووم لە نادادگەرانە مامەڵەکردن لەگەڵمدا، ماندووبووم لە ئاستی مامناوەندی، بەنیازم شتێک بکەم."لەسەرکەوتندا ئێمە ئاهەنگ دەگێڕین، بەڵام زۆر فێرنابین. شکست ئازاری هەیە لەبەرئەوەیە کە خوێندەوار دەبین. بەبیرکردنەوە لە ڕابردوو، هەمیشە ئەوە بەدیدەکەین کە "کارەساتەکان" خاڵی وەرچەرخانەکان بوون.

کەسانی کاریگەر ناچن بۆ کێشەکان بگەڕێن، بەڵام کاتێک کە لە دەمیان دەدرێت، پرسیار لەخۆیان دەکەن: "چۆن پێویستە ئەو شتەی کە بیری لێدەکەمەوە و ئەو شتەی کە ئەنجامی دەدەم بگۆڕم؟ چۆن دەتوانم لەئێستام باشتربم؟" دۆڕاوەکان هەموو ئاماژە ئاگادارکەرەوەکان پشتگوێدەخەن. کاتێک کە سەقفەکە دادەڕمێت، پرسیار دەکەن: "بۆچی هەموو شتێک بۆ من ڕوودەدات؟"

ئێمە کەسانێکین شوێن خوو دەکەوین، ئێمە بەردەوامدەبین لەئەنجامدانی ئەو شتەی کە ئەنجامی دەدەین تاکو ناچاردەکرێین بگۆڕێین.

ماری لەلایەن هاوڕێ کوڕکەیەوە (ئال) وازی لێدەهێنرێت و وێران دەبێت. بۆماوەی هەفتەیەك خۆی لەژووری نووستنەکەیدا قوفڵ دەکات دواتر وردەوردە دەست بەبانگکردنی هاوڕێ کۆنەکانی دەکات و چاوی بە کەسانی نوێش دەکەوێت. بەزوویی ماڵەکەی دەگوازێتەوە و پیشەکانی دەگۆڕێت. لە شەش مانگدا دڵخۆشترە و زیاتر باوەڕی بەخۆی هەیە لەتەواوی ژیانی پێشوتری. سەیری دواوە دەکات لە"کارەساتی" لەدەستدانی ئال وەك باشترین شتێك کە تائێستا ڕوویداوە بۆی.

فرێد لەکار دەردەکرێت، توانای پەیداکردنی کاری نییە، دەست بە کارە بچووکەکەی خۆی دەکات. بۆ یەکەمجار لەژیانیدا بەڕێوەبەری خۆیەتی و شتێك ئەنجامدەدات کە بەڕاستی دەیەوێت ئەنجامی بدات. هێشتا کێشەی هەیە، بەڵام ژیانی مانایەکی نوێ و خۆشی هەیە لەبەرئەوەی دوورە لە کارەساتە دیارەکان.

## ئایا هەروەها ژیانیش زنجیرەیەک کارەساتی بەئازارە؟

هەمووکات نا، هەمیشە گەردوون سەرنجمان بە ئاماژە نەرمو نیانەکانی ڕادەکێشێت.
کاتێک کە ئاماژەکان پشتگوێ دەخەین بەچەکوشی ئاسنگەر سەرنجمان ڕادەکێشێت.
گەورەبوون بەئازارترینە کاتێک ڕێگری لێدەکەین.

**وانەکان**

هەندێك لە شتەکان لەودیو سنووری تێگەیشتنمانەوەن... کاتێك کە منداڵێك لەدایکدەبێت نەخۆشی ئایدزی هەیە، کاتێك دایکێکی گەنج لەتاوانێکدا تەقەی لێدەکرێت،

کاتێك تەواوی گوندێك بەهۆی لافاوەوە ژێرئاو دەکەون. دەپرسین: "بۆچی؟" بۆ ئەم شتانە وادەردەکەوێت کە هیچ وەڵامێك نییە، بەڵام لەئاستێکی جیاوازدا- لەسەر" ئاستی ژیانی ڕۆژانە" دەتوانین هەندێك نیشانە بدۆزینەوە.

ئایا هەرگیز ئەوەت بەدیکردووە کە شتە دڵنیاکان بۆ کەسە دڵنیاکان ڕوودەدەن؟

(لویس) نزیك بە هەر شەش مانگ جارێك لەکارەکەی دەردەکرێت، وادەردەکەوێت فرانك هەموو ساڵێك سکاڵای لێدەکرێت، (جیم) لەگەشتدا خواردنەکەی ژەهراوی دەکرێت.

شتە دڵنیاکان وادەرناکەون کە بۆ کەسە دڵنیاکان ڕوویدەن. جیم هەرگیز لە کارەکەی دەرناکرێت، لویس هەرگیز ناچێت بۆ دادگا و فرانك لەنەخۆشخانەوە کارتی پۆستە نانێرێتەوە.

کەسانی تایبەت وانەی تایبەت وەردەگرن، دەتوانین کاردانەوەمان بۆ هەموو ئەم شتە هەبێت بە یەکێك لەم سێ ڕێگایە، دەڵێین:

- "ژیانم زنجیرە وانەیەکە کە پێویستمە، لەساتی گونجاودا ڕوودەدات."

( تەندروستترین ڕێگا، گرەنتی بەرزترین ئاستی ئارامیی مێشك دەدات.)

- "ژیان یانسیبێکە، بەڵام دەتوانم زۆرترینی ئەو شتەی لێدروستبکەم کە لەگەڵی دێت."

(باشترین هەڵبژاردنی داهاتوو، جۆری ژیانێکی مامناوەند پێشکەشدەکات.)

• "بۆچی هەمیشە شتە خراپەکان بۆ من ڕوودەدەن؟"

(گرەنتی بەرزترین ئاستی خەم و بێزارکردن دەدات.)

ئێمە بەبەردەوامی وانەمان پێشکەش دەکرێت، ئەگەر وانەکان فێرنەبین، دەبێت دووبارە... و دووبارە وەریان بگرینەوە.

بەپلانێکی پیرۆز بانگی بکە، بەکۆمەڵێك ڕووداوی کراوەی سروشتی پێتخۆشبێت یان نا ڕوودەدات. بەرپرسیارێتی وەربگرە یان ڕایبگەیەنە کە قوربانییەکی، بجەنگیت یان پشتگوێی بخەیت بەدرێژایی ژیانت ڕوودەدات. هەرکاتێك دراوسێکانت خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردبیت، هەرکاتێك فرۆشیارێك فێڵی لێکردبیت یان خۆشەویستێك جێیهێشتبیت، وانەیەك هەبووە کە زۆر ئاشکرا و ڕوون بووە بۆ بینین. ئەگەر تەواوی حەوت ڕۆژەکەی هەفتە خەمباربین وادیارە وانەیەکمان لەکیسچووە. کاتێك کە بەردەوام کارەکانمان، خۆشەویستانمان و پارەکانمان لەدەستدەدەین.... ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە سەرنجمان نەداوە. وەك خاتوونێك وتویەتی: "من بەبەردەوامی هەمان کێشەی کۆنم ڕووبەڕوو دەبێتەوە، لەبەرگێکی جیاوازدا!"

خراپترین شتێك کە دەتوانین بیڵێین ئەوەیە:"دادپەروەرانە نییە!"

بەکورتی:

ئێمە لێرەنین تا سزا بدرێین، لێرەین تا خوێندەواربین. هەر ڕووداوێک توانای گۆڕینمانی هەیە و کارەساتەکان گەورەترین توانایان بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەکانمانیان هەیە. رەفتاربکە وەک ئەوەی هەر ڕووداوێک ئامانجێکی هەیە، ژیانت ئامانجی دەبێت. تێبگە بۆچی پێویستت بە ئەزموون هەبوو، بەدەستیبهێنە و پێویستت پێینابێتەوە.

## دەمتوانی هەرشتێك ئەنجامبدەم جگە لەوە!

ئێمە زۆرکات دەمانەوێت وانە گرنگەکانی ژیانمان دوابخەین، ڕەنگە سەیرێکی پەیوەندییە سەختەکانمان لەگەڵ دایکماندا بکەین و بڵێین: "پاش ئەو هەموو شتە ناخۆشانەی کە وتویەتی دەمتوانی هەرشتێك جگە لە خۆشویستنی ئەو ئەنجام بدەم." ڕاستە! ڕەنگە بتتوانیایە هەرشتێك جگە لە خۆشویستنی ئەو لەئێستادا ئەنجام بدەیت، لەبەرئەوە وانەی تۆیە. گەورەبوون دەستپێکێکی نوێی تەواو جیاوازە!

## هاوسەری پێشووم بێزارکەرە!

جیابونەوە لە کەسێك واتای تەواوبونی وانەکەمان نییە لەگەڵیدا. ئەگەر هاوسەرگیرییەکەمان کۆتایی پێهات، بەڵام ئێمە هێشتا بۆ پەژارە و بارمتەی خانووەکەمان لۆمەیان دەکەین، هێشتا پێیانەوە بەستراوین چونکە شتی زیاتر بۆ فێربوون هەیە. تۆ دەڵێیت: "پیاوەکە گەمژەیە! دەمتوانی هەرشتێك ئەنجام بدەم جگە لە لێخۆشبوونی ئەو! "لێخۆشبوون لە ئەو ڕەنگە سەخترین شتێك کارێك بێت و

شتێکیش بێت کە تۆ تیایدا باش نەبیت کەوایە تۆ دەرفەتێکت بۆ ڕێدەکەوێت تا جێبەجێی بکەیت. دەتوانیت وانەکەت دوابخەیت، بەڵام ئەگەر دەتەوێت وانەکەت و (تەندروستیت) گەشە بکەن، ئەوا پێویستە لەسەرت کە هەندێک کاتیان پێبدەیت.

لەکاتێکدا باوەڕمان وایە کە کەسێك ژیانمان بەڕێوەدەبات، ئەو باوەڕە دەیکاتە ڕاستی بۆمان. ڕەنگە وادەربکەوێت کە ئەوان لەڕێگەی دڵخۆشیبوونماندابن. لەڕاستیدا ئێمەین لەڕێگاکەدا، لەبەرئەوەی ئەوە ئێمەین کە بڕیاردەدەین چۆن خەڵکی ببینین.

**بەڕێوەبەرەکەم کەسێکی بێزارکەرە. هەڵەی من نییە، پێویستە کە چیتر بێزارکەر نەبێت! (کەوایە وانەی من چییە؟)**

لەکاتێکدا کە دڵنیایت بەڕێوەبەرەکەت کەسێکی بێزارکەری شێتە، بێزارکەر دەبێت. ئاساییە کە وا بیربکەیتەوە ئەو بێزارکەرە، لەو خاڵەی کە بڕیاردەدەیت بگۆڕێیت. بۆ نموونە: سەرنج لەسەر خاڵە باشەکانی بکەوە، دەست لەبڕیاردان لەسەری هەڵگرە. بەکەمێك تێگەیشتن لێی، کێشەکە نامێنێت.

**چۆن دەیڵێیت؟ هەزار توانست هەیە....**

١- ڕەنگە وەڵامی گۆڕانی هەڵوێستت بداتەوە و چاوەکانی بکاتەوە،

٢- ڕەنگە بگوازرێتەوە بۆ بەشێکیتر،

٣- ڕەنگە کارێکیترت دەستبکەوێت،

٤- ڕەنگە کارێکیتری دەستبکەوێت،

٥- ڕەنگە خۆشت لە کەسەکە بێت.

بەڕاستی چەندجار ئێمە هاوڕێیەتی کەسانێك دەکەین، کە لەسەرەتادا ناتوانین چاوپۆشییان لێبکەین؟

کاتێك دەگۆڕێیت، بارودۆخەکەشت دەگۆڕێت. ئەوە یاسایە. پێویست ناکات تێبگەیت کە ئەوە چۆن ڕوودەدات. گواستنەوەکەت بارودۆخەکەشت دەگۆڕێت، بەڵام پێویستە گۆڕانەکەت ڕاستگۆیانە بێت. تۆ دەڵێیت: "لەگەڵ فرێد هەڵدەکەم بەڵام هێشتا دەزانم کە ئەو گەمژەیە! بەڵام ئەوە گۆڕانێکی گەورە نییە لەبەشەکەتدا!

چەندێك دەخایەنێت؟ تا ئەو کاتە دەخایەنێت کە تۆ دەگۆڕێیت.

## بۆچی لەئێستادا واز لەم پیشەیەم ناهێنم؟

دەتوانی وازبهێنیت، بەڵام دەرفەتەکان ئەوانەن کە خۆت دەبینیەوە کار بۆ کەسێکی بێزارکەرتر دەکەیت. ئەوە بەشێکی گەورەی پەیڕەوە گەردونییەکەیە..

## "ڕەنگە ئەگەر بڕۆم بۆ شارێکی نوێ، دەستپێکێکی نوێم هەبێت"

هەڵەیت! بەگشتی، باشترین شوێنێك کە سەرەتایەکی نوێی لێ دەستپێبکەیت ئەو شوێنەیە کە خۆتی لێیە! فرێد بە نمونە وەرگرە، کە خاوەنی پارەیە بەئەندازەی نیوەی دراوسێکانی. فرێد بەخۆی دەڵێت: "ڕەنگە پێویست بێت بڕۆم بۆ جێگایەکیتر". بەڵام کاتێك دەڕوات سەرنجەکانی و شێوازی ئەریتەکانی لەگەڵ خۆیدا دەبات. ئەوانە ئەو شتانەن کە شێوازی ژیانی وێنادەکەن. فرێد شارەکان دەگۆڕێت، بەڵام هەمان دۆخەکان و کۆمەڵێك خاوەن قەرزی تووڕەتریش بۆخۆی ڕادەکێشێت. ئەگەر کەسێکی دەستبڵاویت و کۆچ دەکەیت بۆ وڵاتی ئەرجەنتین هێشتا هەرکەسێکی دەستبڵاو دەبیت. باشترین ئامۆژگارییەك بۆ فرێد ئەمەیە: "بەر لە گۆڕینی ناونیشانەکەت، هەوڵبدە شێوازی بیرکردنەوەت بگۆڕیت".

### وانەکان بەدەوری جیهاندا شوێنمان کەوتن

لەخێزانەکەی (جیل)دا، پارە وشەیەکی بێزراو بوو، بەتایبەتی دایك و باوکی "بێپارە" نەبوون، بەڵام جیل شەرمەزار دەبوو لەداواکردنی پارە لێیان. ئەوان نەیاندەویست بەشیبکەن و تەواوی خێزانەکەشیان دەربارەی ئەوە مشتومڕیان بوو. جیل ماڵی جێهێشت و ڕۆشت تا لە بەرشەلۆنە بژی، لەگەڵ پیاوێکدا هاوسەرگیری کرد کە پارەیەکی زۆر پەیدادەکات بەڵام هیچ بڕە پارەیەك بە جیل نادات. کاتێك لەفڕۆکەکە دادەبەزیت، وانەکانت لەوێن تا سڵاوت لێبکەن!

## ئەگەر دەمتوانی بڕۆم بۆ تیبت، ڕەنگە بمتوانیایە مانای ژیان بدۆزمەوە ....

هەندێکمان بیرۆکەی ناوازەمان سەبارەت بە گەشتکردن بۆ شوێنە دوورەکان بۆ دێت بۆ دۆزینەوەی مانای ژیان. جیم دەستی بە گەشتە درێژەکەی کرد بۆ هیمالایا، ڕۆژێکیان لەکاتێکدا کە لەکۆتایی شەقامێکی تۆزاویدا دانیشتبوو، ئەخۆشی سکچونیشی هەیە و خەون بە گەرماوێکی گەرمەوە دەبینێت. بیرۆکەیەکی بۆهات:"ڕەنگە بتوانم لە ڕیتز کارلتن کاری ڕۆشنبیریی ئەنجام بدەم." ڕۆمانسی دەردەکەوێت دۆزینەوەی مانای ژیان لە تیبت، بەلاّم ڕۆشنبیریی لە تیبت بۆ تیبتییەکانە! مانای ژیان بۆ زۆربەمان دەشێت لەناوچە دوورەکان بێت لەسەنتەری شارەوە.

## وانەکان لێیان دەترسین

تاکە ڕێگەی بردنەوە لەترس ڕوبەڕووبونەوەیەتی، لەبەرئەوەی ئێمە هەمیشە ئەزمونەکانی فێربوون بۆ خۆمان ڕادەکێشین کە پێویستمان پێیانە. زۆرجار ئەو ئەزمونانەی کە لێیان دەترسین سەرنجمان ڕادەکێشن.

لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر زۆر لە قەرزاری دەترسیت، دەرفەتەکان هەن تا هەموو شتێکت سەبارەت بە قەرزاری بۆ دەربکەوێت. ئەگەر لەتەنیایی دەترسیت، بۆخۆتی ڕادەکێشیت. ئەگەر لە شەرمەزاری دەترسیت، بەسەر ڕوخسارتدا دەکەوێت. ئەوە شێوازی هاندانی ژیانە بۆمان تا گەورەبین.

**بەکورتی:**

هەریەکێکمان هۆکارێکین، بیرکردنەوەکانمان سەرنجمان بۆ بارودۆخەکان ڕادەکێشن و دروستیان دەکەن. لەکاتێکدا کە دەگۆڕێین، بارودۆخی جیاواز بۆخۆمان ڕادەکێشین، هەتا وانەیەک سەبارەت بەقەرز، کار، یان خۆشەویستان فێردەبین. ئێمە یان

یەکەم: لەهەمان وانەدا دەمێنینەوە ، یان دووەم: هەمان وانە فێردەبین لەپاکێجێکی جیاوازدا.
ژیان بەم شێوەیە دەڕوات، بەبەردی بچوک بچوک لێمان دەدرێت، وەک جۆرێک لە ئاگادارکردنەوە. کاتێک کە بەردەکان پشتگوێدەخەین، بەخشت لێمان دەدرێت. گەر خشتەکان پشتگوێ بخەین بەبەردێکی گەورە لەناودەچین. ئەگەر ڕاستگۆین، دەتوانین ببینین لەکوێدا ئاماژەکانی ئاگادارکردنەوەمان پشتگوێخستووە. دواتر بوێریمان دەبێت بڵێین:"بۆچی من ؟"

ژین و فێربوون
"تاکە ڕێگە ڕۆشتنە خوارەوەیە بۆ ناو چاڵەکان
تا گەنجینەکانی ژیان بەدەستبخەینەوە
ئەو شوێنەی کە پێت لێی هەڵدەکەوێت
گەنجینەکەت لەوێدایە
یەکەم ئەشکەوتێک کە دەترسیت بچیتە ناوی
دەبێتە سەرچاوەی
ئەو شتەی کە بۆی دەگەڕایت"
(جۆزێف کامبێل)

پێویست ناکات ژیان هەمووکات بەئازاربێت، بەڵام ئازار هێشتا هۆکاری سەرەکییە کە دەگۆڕێین. تاکو لەئازاردا بین، دەتوانین خۆمان وا نیشان بدەین. خۆپەسەندیمان دەڵێت:"من باشم." لەکاتێکدا شتەکان بەتەواوی ئازاریان هەیە، بۆ نمونە: کاتێک کە تەواو تەنیاین یان ترساوین، خۆڕاگر دەبین. خۆپەسەندیمان وەڵامێکی زیاتری پێ نییە و چاومان دەکەینەوە، ئازار هانمان دەدات کە بەهێز بین.

هەموو کات ئاسانە کە سەبارەت بە ئازاری کەسانیتر فەلسەفی بین. سەیرێکی جیم دەکەین و دەڵێین:"مایەپووچبوون ئەزمونێکی گەورەی فێربوون بوو بۆ ئەو."سەیرێکی مارلی دەکەین و دەڵێین: "ئەو جیابونەوەیە وایلێکرد کە لەسەرپێیەکانی خۆی بوەستێت." هەموان پێمان وایە کە"بەرەنگاربونەوەکان بەهێزترت دەکەن."

بەڵام کاتێک بەرەنگاربونەوەکانی خۆمان دێن، زۆر بەپەرۆش نین و دەڵێین:"خودایە، ئەمە بۆچی؟" بەرەنگاربونەوەیەکی ئاسانم ڕوبەڕوو بکەوە!"بێبەختانە، بەرەنگاربونەوە ڕاستییەکان ئاسان نین.

ڕەنگە سەیرێکی ژیانمان بکەین و بڵێین:"ئەگەر پێویست نەبوایە مامەڵە لەگەڵ هاوسەرە تەمەڵەکەم و ئەم منداڵە ناژاوەچییانەدا بکەم، دەمتوانی بە گەورەیونم ڕابگەم...."هەڵەیت! ئەوان گەورەبوونی کەسی تۆن.

کەسەکان لەژیانماندا مامۆستاکانمانن. هاوسەرەکان کە پرخەپرخ دەکەن و دەرگای کەوانتەرەکان بەکراوەیی جێدەهێڵن، منداڵە "ناسوپاسگوزارەکان"، دراوسێکان کە بەدرێژایی شۆستەکان سەیارەکانیان ڕادەگرن... تەنها بۆماوەیەکی درێژ دەتوانین بەخۆمان بڵێین:"دڵخۆشتر دەبووم ئەگەر ئەم کەسانە باشتر ڕەفتاریان دەکرد."

ئەگەر هاوژینەکەت تورەت دەکات، پرۆژەکەت دەبێت بە مامەڵەکردن لەگەڵ تورەییدا بەشێوازێکی کاریگەر. شیاوترین کەست هەیە کە یارمەتییت بدات ئەنجامی بدەیت، لەماڵەکەی خۆتدا. هاوبەشێکی کردارانە! چی بەختێک!

ڕەنگە بڵێیت:"لێی جیادەبمەوە! ئەوە چارەسەری دەکات!"چارەسەری دەکات، بەڵام تا کاتێک لەگەڵ کەسێکیتردا هاوسەرگیری دەکەیت کە هێندە تورەت دەکاتەوە.

بەکورتی:
هەرکەسێک کە دێتە ناو ژیانتەوە مامۆستایە، ئەگەر تەنانات تورەشت بکات. فێرت دەکات لەبەرنەوەی نیشانت دەدات سنورەکانت لەکوێدان. تەنها لەبەرنەوەی کەسەکان مامۆستاتن، مانای ئەوە نییە کە پێویستە خۆشتبوێن.

## هەنگاو بەهەنگاو

ژیان ئارادمیەك لە پەیژە دەچێت. بۆ سەرەوە بڕۆین، پێویستە ئەو پلیکانەیە چاك بکەینەوە کە لەسەرینی. ئایا کار، پەیوەندییەکان، پارە، هەرشتێك بێت. کاتێك کە پلیکانەکە چاکبویەوە، دەچینە هەنگاوی داهاتوو. کەسەکان بەرێگای جیاواز مامەڵە لەگەڵ هەنگاوەکانیان دەکەن:

"ڕقم لەم پلیکانەیە، دەمەوێت لەسەر پلیکانەیەکیتر بم" ئەو کاتەیە کە دەستەوەستان دەبین.

"پەیژەی کەسێکیترم دەوێت." پێیدەوترێت حەسودی.

"ئەم پەیژە نەفرەتییە، بازدەدەم." پێیدەوترێت خۆکوشتن. هەرکاتێك لەدۆخێکی چەقبەستوداین ڕەنگە لە خۆمان بپرسین: "چیم چاکنەکردوەتەوە؟"

کەی ژیان سادەتر دەبێت؟

سادەتر نابێت! بەڵام دەتوانیت فێرببیت باشتر مامەڵەی لەگەڵ بکەیت. کاتێك دەچیتە ناو هەسارەی زەوییەوە، تەواوی "وانەی ژیان"ت بەدەستدەگات، مانای ئەوەیە تا ئەو کاتەی هەناسەدەدەیت، قوتابخانە بەردەوامە.

بەردەوام بیردەکەینەوە کاتێک کە ڕەوزە، قۆناغی بنەڕەتی و باڵغبونم تێپەڕاند ....کاتێك دەچم بۆ کار ژیان ئاسانتر دەبێت. ئاسانتر نابێت! هیچ کەس ئێمەی ئاگادارنەکردووەتەوە، جێی تێڕامان نییە کە بێزاربین.

لەدوورەوە سەیری کەسانێتر دەکەین وادەردەکەون کە لەسەر شەقامە ئاسانەکان بن، بەڵام ئەوانیش بە کێشەی خۆیانەوە گرفتارن... بیلّ وادەردەکەوێ کە لەدەریادا گەشت دەکات، بەبیمەی تەندروستی خانەنشین بووە، پارەی خانوەکەی دراوە، سەیارەی جوان لێدەخورێت و لەچێشتخانە خۆشەکاندا نان دەخوات، گەشتی کەنار دەریاکان دەکات و یاری گۆڵفیش دەکات. شتانێك کە ئێمە نایزانین ئەوەیە کە سکاڵا لە کۆمپانیای بیمەکەی دەکات، سەقفی خانووەکەی تکەدەکات، کوڕەکەی کۆکاین دەکێشێت و سبەینێ لەم کاتەشدا هەندێك دز مەلەفی ڤیدیۆیی بیلّیان هەیە. هەمووشمان بەبەردەوامی بەرەنگار دەکرێینەوە.

هۆکـــــارێکیتر کــــــە ژیــــــان ســـــادەتر نابێــــــت ....

کاتێـك کـە شـتەکان زۆر ئاسـان دەبـن، بـۆ کێشـەی زیـاتر دەگـەڕێین. بـەخۆمان دەڵـێین:"لەتوانامدایـە بەچـاوی داخـراوەوە ئـەم کـارە ئەنجامبـدەم! پێویسـتم بەبەرەنگارییەکە." کاتێك کە ژیان زۆر سادە دەبێت، دەست بە خێزان دەکەین! کاتێك کە پارەی خانوەکەماندا، خانوویەکی گەورەتر دەکڕین. ئەوە جیهان نییە کە ژیانمان ئاڵۆزتر دەکات، خۆمانین ئاڵۆزتری دەکەین.

## چۆن خۆم لە تووڕەبوون بپارێزم؟

چۆن مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت:

*هەرگیز بەخۆت مەڵێ:"دەتوانم ئارامبم و خۆشی لە ژیانم ببینم..." ئارامبە و خۆشی ببینە لەکاتێکدا لەناوەندی شتەکاندایت.

*بەبەردەوامی لەخۆت بپرسە:"چی شتێك لەمە فێردەبم؟"

هەرگیز ژیامان ڕێزنەکردوەتە ناو سندوقی بچوکی ڕێکوپێکەوە. خەڵکی دڵخۆشی وەك جۆرێك لەخەیاڵی دوور دەبینن، وەك ئەوەی لەسەر سینگ بەناو بیابانێکدا بڕۆن و ئامازەیەك لەپێشەوە هەبێت کە بڵێت:"ئەگەر دەمتوانی بچمە ئەوێ، دواتر دڵخۆش دەبووم."بەلۆژیکی لێی تێگەشتوون:"ئێستا ناتوانین دڵخۆش بین چونکە گەرماوەکەمان نوێدەکەینەوە. بەلام مانگی داهاتوو، داهاتووتریش منداڵەکان توشی ئەنفلۆزا بوون. پشیلەکە سەرقاڵی زاوزێکردنە، ماڵە خەزوران دێن و دەڵێن:" تا دەوروبەری مانگی چواری داهاتوو دەمێنینەوە...."

## فێرکردنی وانەیەك بە کەسانیتر

تائێستا بووە کە دڵخۆش بیت سەبارەت بە کتێبێك کە خوێندوتەتەوە؟ دەیبەیت بۆ هاوڕێیەکت و دەڵێیت:"ئەمە بخوێنەوە، کتێبێکی ئاوازەیە!" دواتر هەناسەت دەگرێت، چاوەڕوانی پەیوەندییە تەلەفوونییە بەپەرۆشیەکەی دەبیت، بەلام هەرگیز تەلەفوونیشت بۆ ناکات! شەش مانگ دواتر داوای کتێبەکەت دەکەیتەوە (ئەی)، هەرگیز ئەیان خوێندووەتەوە، (بی) ونیشیان کردووە. وانەکە لێرە جێبەجێ دەبێت بۆ "ئامۆژگارییەکی هاوڕێیانە" و هەروەها کتێبەکانیش، ئەوەیە تەنها لەبەرئەوەی تۆ ئامادەبیت بۆ فێربونی زانیاری هەیە، مانای ئەوە نییە هەموو کەسێکیتر ئامادەیی هەیە.

> بەکورتی:
>
> ئەگەر خەڵکی داوای زانیارییان لێنەکردیت، زۆرکات واتای ئەوەیە کە زانیارییان ناوێت!

## من چیم تا لەمەوە فێربم؟

ڕەنگدانەوەی لەسەر ژیانت هەبووە تا ئەم ساتەیە، ڕەنگە هۆکارێک ببینیت کە بۆچی ئەو ڕێگایەت گرت کە گرتبوت، خەڵکی دەبینیت کە لەڕابردوتدا کاریگەریان جێهێشتووە مامۆستاکانت، خۆشەویستانت، تەنانەت کەسە نامۆکانیش لەناو فرۆکەدا کە ناڕاستەیان پێداویت. کتێبێکت بیردێتەوە لەدوکانێکی کۆندا دۆزیبێتتەوە کە شێوازی بیرکردنەوەتی وێناکردووە"کارەساتەکانت" دڵ ئێشەکان، نەخۆشییەکان، شکستەکان و قەیرانە داراییەکانت بیردێتەوە کە بەهێزیان کردوویت یان میهرەبانییان فێرکردوویت.

"کارەساتەکان" دەبینیت کە بەگەڕانەوە بۆ ڕابردوو، بەشێک بوون لەپلانێکی گەورەتر. ڕەنگە ئەو هەستەت بۆ دروستبێت کە لەکات و ساتی گونجاودا زنجیرە وانەیەك فێربوویت. ڕەنگە هەست بەوە بکەیت کە شتێك هەمیشە بووە بەهۆکاری ڕوودانی شتێکیتر.

لەسەرەتادا، سەختە کە کارەساتەکان وەك خۆیان ببینین. کاتێکی دواخراو هەیە، لەکاتێکدا بەخۆمان دەڵێین:"ئەمە بەشێك نییە لەدەقە قبوڵکراوەکە. خودایە ببورە، هەڵەیەکی گەورەت کرد!" شەش مانگ دەخایەنێت تا ئێمە تێبگەین کە چۆن لەکاردەرکران لەڕابردوودا بەشێك بووە لە پلانەکە!"

گەردوون مامۆستایەکی نارامگر و بەردەوامە، سەیری ناماژەکان بکە، ژیان تاڕادەیەك بەساکاری بەڕێوەدەچێت، بەلاّم بەخەولێکەوتن لەسەیارەکەدا ئەزمونێکی فێربونی گەورە، ئیفلاسبوون، جیابونەوە، جەڵتەی دڵیش بۆ خۆت ڕادەکێشیت.

فرێد ڕەنگە مناقەشە بکات:"ڕێگای ژیان بونی نییە. هەرکەسێك دەبێت لەشوێنێکدابێت لەکاتێکدا." کاتێك هۆشیارییەکەی فراوانتر کرد، ڕەنگە بەرنامەی پەرەپێدانەکەی خۆی بەدیبکات.

## کەوایە وانەکانی داهاتووم لەکوێن؟

زۆرکات وانەکان لەبەردەممانـدان، زۆرجار دەزانـین کە چین و ئـاوات دەخـوازین کە دیارنەمێنن!

گەردوون هیچ دڵخوازێکی نییە.
سەرکەوتن و دڵخۆشییت پشت
بە یاسا سروشتییەکان و ڕێساکان دەبەستن
و چۆن بەکاریان دەهێنیت.

یاسای تۆوەکە
هۆکار و ئەنجام
کاتێك باشتر دەبیت، یارییەکە گەورەتر دەبێت
بەرنامەڕێژی
بسازێ!

## یاسا گەردونییەکان

کاتێـك مامۆسـتا مەزنـە ڕۆحییـەکان چیرۆکەکانیان گێڕایـەوە، سـەبارەت بەچاندنی تۆوەکان و ئاودانیان قسەیان کرد. بەدڵنیاییەوە سەبارەت بە وەرزەکان، دانەوێڵە و ماسی قسەیان کرد چونکە خەڵکی ئەو کاتە لـە ماسیگرتن و کشتوکاڵکردن تێدەگەشـتن، بەڵام زۆر لەوە فراوانترە، یاساکانی گەردوون هەموو ئەو شتەن کە هەن. ئایا شوانی بـزن بیت یان بەرنامەسازی کۆمپیوتەر، هەمان یاسا بەرقەراردەبێت.

## یاسای تۆو

لە یەکەم کتێبمدا بەناوی"دڵخۆشبوون" سەبارەت بە هەندێك لەیاساکانی سروشت قسەدەکەم. ئەم بەشە ئەو ڕێسایانە فراوانتر دەکات.

بە یاسای تۆو دەستپێدەکەین....

وانەی تۆوەکە ئەوەیە:"دروێنەکەت دەدوریتەوە پاش ئەوەی کارەکەت بەئەنجامگەیاند"خاکەکە هەڵدەکەنیت و ناوی

تۆوەکە دەدەیت"هەوڵدانەکەت". بۆماوەیەك چاوەڕێ بکە "ئارامگرتن". پاشان فاسۆلیاکە دەڕنیت (ئەنجام).

### *هەوڵ + ئارامگرتن = ئەنجام.*

ئەم ڕێسایە زۆرکات خەڵکی لێی تێناگەن و بەهای نازانن. ئەوان دەڵێن:"ئەگەر ئەمڕۆ فاسۆلیا بچێنم، چیم دەستدەکەوێت سبەینێ؟"وەڵامەکە:"تۆوی فاسۆلیای تەڕ." یاسای تۆوەکە دەڵێت:"بچێنە ئەمڕۆ، دەدوریتەوە دواتر!" ئێستا فاسۆلیاکان بچێنە، لە چوار مانگدا فاسۆلیاکە لێبکەوە. کاتێك هەموو خەڵکی خواردنی خۆیان بچێنن، ڕەنگە باشتر لەم چەمکەیە تێبگەن. بەلأم ئەمە سەردەمی خواردنی خێرایە.

فرێد دەڵێت:"ئەگەر کارێکی سەرخەمەندانەم هەبوایە، پاشان بەڕاستی کاری زۆرم دەکرد، بەلأم هەموو ئەو شتەی ئەنجامی دەدەم شۆردنی قاپەکانە، کەوایە ڕوونادات."هەڵەیت فرێد! ئەگەر ببیت بەباشترین قاپشۆر لەشارۆچکەکەدا، کەسێك بەدیت دەکات یان پلەکەت بەرزدەکاتەوە، یان زۆر هەست بەباشی دەکەیت سەبارەت بەخۆت کە ڕۆژێك دەڕۆیت و شتێك ئەنجام دەدەیت کە بەڕاستی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت.

هەوڵ سەرەتا، دورینەوە دواتر. ئەوە ڕێسایە. ناتوانیت پرۆسەکان پێچەوانە بکەیتەوە. ماری دەڵێت:"پلەکەم بەرزبکەوە، دواتر واز لەخەوتن دەهێنم لەکارەکەمدا."

فرانك دەڵێت:"موچەی زیاترم پێبدە و منیش چیتر واز لە خۆنەخۆشخستن دەهێنم."

جەین دەڵێت:"ئەگەر هاوسەرگیرییەکی باشم دەکرد، لەگەڵ هاوژینەکەم باشدەبووم."

کارتەکانی بانکی کار و کەتەلۆگی لیستی پۆستەکان وامان لێدەکەن ئێستا شت بکڕین، تاکو مانگی دوو سوو نەدەین، لە مانگی سێشدا مایەپوچ دەبین. ئەوە یاریکردنە لەگەڵ هەمان ڕێساکاندا. ئێستا بەدەستخستن، دواتر پارەدان. باشترە لە کڕین لەئێستادا، دواتر پارەدان.

وانەیەکیتر کە لەباخچەکەدا فێری دەبین: لەکاتێکدا دەرزەنێک تۆوی فاسۆلیا دەچێنیت، دەستەیەك ڕووەکی فاسۆلیات دەست ناکەوێت. فرێند تۆوی فاسۆلیاکانی دەچێنیت. هەندێکی دەسوتێن، هەندێکی با دەیبات، مێرووەکانیش هەندێکی دەبەن و باڵندەکان سێ یان چوار دانە دەبەن. فرێند تەنها دوو درەختی بچوکی فاسۆلیای بۆ دەمێنێتەوە و دەڵێت: "ئەمە دادپەروەرانە نییە!" ئەوە ژیانە!

تەنانەت بۆ پەیداکردنی هەندێك هاوڕێی باشیش، لە زۆرێك لەناسیاوەکانتەوە دەستپێدەکەیت. بۆ دۆزینەوەی فەرمانبەری نمونەیی، چاوپێکەوتن لەگەڵ پەنجا کەسدا دەکەیت. بۆ پەیداکردنی ژمارەیەکی کەم لە کڕیاری بەردەوام، لەسەد کەسەوە دەستپێدەکەیت. بۆ پەیداکردنی باشترین مەعکەرۆنی مارینارا، لە زۆرێك لەچێشتخانەکاندا نان دەخۆیت.

زۆرێك لە بیرۆکەکانت، فەرمانبەرەکانت، تەنانەت هاوڕێکانیشت لەلایەن باڵندەکانەوە دەبرێن. ئەمە شتێك نییە کە تۆ بجەنگیت، شتێکە کە تێبگەیت. شتێکە کە بۆی ئامادەبیت.

## هۆکار و ئەنجام

ئەگەر ژیانت پەنگیخواردووە، پێویستە سەیری ئەو شتە بکەیت کە دەیخەیتە ناوی. هەرگیز گوێت لە کەسێك نابێت بڵێت: "بەردەبەیان لە خەو هەڵدەستم، ڕاهێنان بەجەستەم دەکەم، دەخوێنم، پەیوەندییەکانم بەرەوپێش دەبەم، زۆرترین هەوڵدەدەم لەکارەکەمدا و هیچ شتێکی باشیش لەژیانمدا ڕونادات." ژیانت سیستەمێکی ووزەیە. ئەگەر هیچ شتێکی باش لەژیانتدا ڕونادات، هەڵەی خۆتە. کاتێك کە دانت بەوەدانا کە ئەو شتەی فێری دەبیت بارودۆخەکەت دەخولقێنێت، ڕێگە نادەیت کە چیتر ببیت بە

قوربانی. ڕەنگە سەیری ژیانی کەسانیتر بکەین و بڵێین: "چی ڕوویداوە بۆ یاسای هۆکار و ئەنجام؟ ڕاڵف پلەکەی بەرزدەکرێتەوە و ئێمە دەپرسین: "چۆن شایستەی ئەوە بوو؟" دراوسێکان ئاهەنگی چل ساڵەی هاوسەرگیرییە دڵخۆشەکەیان دەگێڕن و ئێمە دەپرسین: "بۆچی ئەوان ئەوەندە بەبەختن؟" دەکرێت سەرلێتێکدەر بێت، بەڵام هەمان یاساکانی هۆکار و ئەنجام بۆ هەموو کەسێك کاردەکات. لەژیاندا ئەو شتە بەدەستدەهێنین کە داوای دەکەین. بڕوس بە ئەڵماس و بۆنی خۆش خانمەکانی دەڕازێنێتەوە. کاتێك ئەوان جێیدەهێڵن، بڕوس دەڵێت کە لەبەر سامانەکەی بەکارهێنراوە. ئەگەر بڕۆیت بۆ ڕاوی ماسی و ئەڵماس وەك خۆراکی سەر چنگاڵ بۆ گرتنی ماسی بەکاربهێنێت، ماسی دەگریت هاوشێوەی ئەڵماسەکان! ئایا ئەوە سەرسامکەرە؟

وێندی بەپۆشاکێکی ڕازاوەی جوانەوە دەڕوات بۆ شارۆچکەکە. لەهەمان کاتدا، نیگەرانە کە پیاوان تەنها لەبەر جەستەی ئەویان دەوێت. پیاوان هەر لەدورەوە سەرسنگی بەدیدەکەن! نهێنییەکە لەکوێدایە؟

بەکورتی:

ئەگەر لەگەڵ خۆماندا ڕاستگۆین، دەتوانین زۆرێک لەو شتانە ڕیزبکەین کە تاکو ئێستا ڕوویانداوە بۆمان، و چۆن هاوکاربووین تا دروستی بکات. نیگەران مەبە سەبارەت بەوەی ئایا یاساکانی گەردوون دەگوازرێنەوە بۆ دراوسێکەت یان نا. سەیری یاسای هۆکار و ئەنجام لەژیانت، کارەکەت، پەیوەندییەکانت ،سەرکەوتنەکانت و نائومێدییەکانتدا بکە، مێشکێکی ئارامتری گەورەتر دەبێت.

## کاتێک باشتر دەبیت، یارییەکە گەورەتر دەبێت:

کاتێـک سـەرکەوتوو دەبـین لەیارییـە بچـوکەکاندا، ڕادێـین لـەیاری گـەورەتر و گەورەتریشدا یاری بکەین.

کاتێك دەست بە قوتابخانە دەکەین، لەقۆناغی یەك دەستپێدەکەین دواتر دەچـینە قۆنـاغی دوو، سـێ و.... سیسـتەمێکی کاریگـەرە و یاسـاکەش ئەوەیە"کاتێك باشتر دەبیت، یارییەکە گەورەتر دەبێت"

لە شوێنێك بەدرێژایی ڕێگاکە، خەڵکی شوێنەواری ئەم چەمکە وندەکەن. فرانك هەوڵدەدات کە پارەی سەیارەکەی پەیدابکات. لەماوەی بیست ساڵ کارکردنندا، بڕی هەشتا و حەوت هەزار سەنتی خەزنکردووە، دەڵێت:"ئەگەر ملیۆنێك ئاسکی نێرەم هەبێت، دەزانم چۆن ئاگاداریانبم! هەڵەیت! فرانك ئەرکی ئێستات ئەوەیە کە فێربیت دە دۆلار پاشەکەوت بکەیت، سەدان بەر لەهـەزاران دێـت و.... بـەو شـێوەیە بـەردەوام دەبیـت تـا ملیـۆن.

کانـدی گۆرانیبێژێکـە لـەناو بـارێکی خۆماڵیـدا و دەیـەوێت ببێـت بەئەسـتێرە. دەڵێت:"ئەگەر هەزار ئامادەبووم دەبوو، بەڕاستی کۆنسێرتێکم پێشکەش دەکردن. بەڵام ئەگەر پێت وایە من بەهرەکانم لەسەر شەش دۆڕاو بەفیڕۆدەدەم، تۆ شێت بوویت!" کاتێك کاندی فێربوو چۆن ئاهەنگێگ بۆ شەش کەس پێشکەش بکات، دوانزەی بۆ کۆدەبێتەوە و دواتر سەد کەس و ڕۆژێکیش دێت کە هەزار کەسی بۆ کۆدەبێتەوە.

جیم لە فەرمانگەیەکی بچوك بیمە دەفرۆشێت. فەرمانبەرێکی هەیە نزیکە لەوەی کە لەکارەکەی دەربکات! جیم دەڵێت:"ئەگەر تەنها دەرزەنێك شتوەکی باشم دەبوو...." نەخێر جیم هەرگیز ئەو شتە لەگەڵ تیمێکی دوازدە کەسیدا سەرناگرێت هەتا وای لێنەکەیت بەتیمێکی دوو کەسی کاربکات.

ژیان بەرەوپێشچوونێکی لەسەرخۆیە. هەمیشە پرسیارەکە ئەوەیە:" ئایا چی شتێك

ئەنجام دەدەیت بەو شتەی کە خاوەنیتی؟" کاتێک هەمیشە وەڵامەکەی ئەمە بێت "شتێکی کەم"، هیچ شتێک باشتر نابێت.

> بەکورتی:
> گەردوون خەڵاتی هەوڵدان دەکات، نەک بەهاکان.

## شتێک دەبێتەهۆی ڕوودانی شتێکیتر:

کاتێک ژیانم بێزارکەر بوو، سەیری ئەو کەسانەم دەکرد کە ژیانێکی زۆر خۆش بەرێدەکەن و ڕادەمام: "بەچی شێوەیەک ژیانیان ئەوەندە شیرین بووە؟" ئەوەمزانی کە لەشوێنێکدا دەستپێکێکیان هەبووە، ئەو دەستپێکە بچوکە بووە بەهۆی شتێکیتر و شتێکیتریش.

هەندێک کات ئەو هەڵەیە دەکەین کە زۆر بەدیقەتین لەهەڵبژاردنی شتەکاندا. ڕەنگە ئۆفەرێکی کار ڕەتبکەینەوە، هۆکار ئەوەبێت کە: "ئەو کارە نییە کە من دەمەوێت." ئەگەر ئەوە هەموو ئەو شتەیە کە بەدەستی دەهێنیت لەو ساتەدا، قبوڵی بکە، خۆت شارەزا بکە تیایدا و سەیربکە ڕێبەرییت دەکات لە شتێکەوە بۆ شتێکیتر. ئەگەر هیچ شتێکی گەورە بۆت بەردەست نییە، دەست بە شتە بچوکەکە بکە.

جۆن ماککۆر ماکی فۆنتەراتچی چیرۆکی هاوڕێکەی بەناوی نیک دەگێڕێتەوە کە چۆن یەکەم کاری لەئەمەریکا دەستکەوت. نیک کۆچبەرێک بوو، هیچ پارەی نەبوو، بەئینگلیزی قسەی نەدەکرد. داواکاری بۆ کاری قاپشۆرین پڕکردەوە لەچێشتخانەیەکی ئیتالیدا. بەر لە چاوپێکەوتنەکەی لەگەڵ بەڕێوەبەردا، نیک ڕۆشت بۆ دەستشۆری چێشتخانەکە و بەجوانی خاوێنی کردەوە. فڵچەیەکی ددانشۆرینی برد و نێوان هەموو کاشییەکانی

خاوێنکردەوە. تاکو دەستشۆرییەکە بەتەواوی بێپەڵەبوو. لەو کاتەی کە نیك چـاوپێکەوتنی هـەبوو، بەڕێوەبــەر ویســتی بــۆی ڕوونبێتــەوە:"کـە لەتەوالێتەکاندا چی ڕویداوە؟ ئەوە شێوازی وتنی نیك بوو:"من زۆر جدیم سەبارەت بە شۆردنی قاپەکان."

نیك کارەکەی دەستکەوت. هەفتەیەك دواتر، زەلاتە دروستکەرەکە وازی لە کارەکەی هێناو نیك لەڕێگای بوون بەجێنشتلێنەردا بوو. بیر لە نیك و فلچەی ددانشۆردنەکەی دەکەمەوە کاتێك خەڵکی پێم دەڵێن:"هیچ کارێك نییە!"

بەکورتی:

لە هەرشوێنێکەوە دەستپێبکە کە دەتوانیت. باشترین هەوڵ بۆ ئەو شتە بدە کە لەبەردەستدایە، دەرفەتەکان دەست بە دۆزینەوەت دەکەن، پێیدەوترێت گەشەکردنی ناوبانگی. پێیدەوترێت:"شتێک دەبێتەهۆی ڕوودانی شتێکیتر."

## ڕێسای بۆقەکە،

چیرۆکێکی زۆر باوی بۆقێك و سەتڵێك ناو هەیە. یاسای خراپبوونی بارودۆخ ڕوونەکاتەوە.

ئەگەر بۆقێکی زیرەك و دڵخۆش ببەیت و بیخەیتە ناو سەتڵێك ناوی کوڵاوەوە، بۆقەکە چی دەکات؟ بازدەداتە دەرەوە! دەستبەجێ بۆقەکە بڕیاردەدات:"ئەمە خۆشی نییە، من کۆتایم پێهات!"

گەر هەمان بۆق یان بۆقێکی جیاواز لەو ببەیت و بیخەیتە ناو سەتڵێك ناوی ساردەوە، سەتڵەکەش لەسەر تەباخێك دابنێیت و وردەوردە سەتڵەکە گەرم بکات، دواتر چی؟ بۆقەکە دەحەسێتەوە...چەند خولەکێك دواتر بەخۆی دەڵێت:"ئێرە گەرم دیارە." زۆر بەزوویی بۆقێکی لێنراوت دەبێت.

ئاکاری چیرۆکەکە؟ ژیان وردەوردە ڕودەدات. دەکرێت وەك بۆقەکە فێڵمان لێبکرێت و دەستبەجێ زۆر درەنگ بکات. پێویستە ئاگاداربین لەو شتانەی کە ڕوودەدەن. پرسیار: ئەگەر سبەینێ خەبەرت بێتەوە و بیست کیلۆ قورستر بووبیت، ئایا نیگەران دەبیت؟ بەدڵنیاییەوە دەبیت! پەیوەندی بەنەخۆشخانەوە دەکەیت:"حاڵەتی کتوپڕ!" من قەڵەوم!" بەڵام کاتێك شتەکان وردەوردە ڕوودەدەن، ئەم مانگە کیلۆیەك و مانگی داهاتووش کیلۆیەکیتر، ئارەزوو دەکەین کە بەردەوامبێت. کاتێك کە زیاد لەبودجەکەت پارە سەرف دەکەیت، دە دۆلار لەڕۆژێکدا. کێشەیەکی زۆر گەورە نییە، بەڵام ئەگەر سبەینێ و ڕۆژی دواتریش دووبارەی بکەیتەوە، لەکۆتاییدا مایەپووچ دەبیت. بۆ ئەو کەسانەی کە مایەپووچ دەبن، کێشیان زیاد دەکات، جیادەبنەوە، زۆربەی کات کارەساتێکی گەورە نییە. ئەمڕۆ کەمێکە و سبەینێش کەمێکیتر، دواتر دەڵێین:"چی ڕوویداوە؟"

ژیان وردەوردە کەڵەکە دەبێت. شتێك زیاد دەبێت بۆ شتێکیتر وەك دڵۆپی ئاوەکە کە بەردەکە لاواز دەکات. ڕێسای بۆقەکە پێمان دەڵێت سەیری خواستەکان بکەن. هەموو ڕۆژێك لەخۆمان دەپرسین:"بەرەو کوێ دەڕۆم؟ ئایا لەبارترم، تەندروستترم، کامەرانترم،

سامانێکی زیاترم لەساڵی پێشوو هەیە؟ ئەگەر وانییە، پێویستە لەسەرمان ئەو شتە بگۆڕین کە ئەنجامی دەدەین.
شتە ترسێنەرەکە ئەمەیە، خاڵی وەستان بوونی نییە. تۆ یان زیاتر پەیدادەکەیت یان کەمتر.

## بەرنامەڕێژی:

بەرنامەڕێژییت بۆ شتە بچوکەکان هەبێت کە حەزت لێیان نییە و دەتوانێت ژیانت لەئەنجامدانی شتە گەورەکاندا پەسەرببەیت کە حەزت لێیانە.

بەرنامەڕێژی لای هەمووان وشەیەکی دڵخواز نییە، لەپەیوەندیدا- ڕەنگە لەنێوان دکتۆری ددان و سکچووندا بێت. بەڵام بەرنامەڕێژیی خودی زۆر جیاوازە، ژیان هاوسەنگییە لەنێوان خۆشی دەستبەجێ و خەڵاتی بۆماوە درێژدا.

بەرنامەڕێژیی خودی لەشتە بچوکەکاندا، سەعیکردن لەجیاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن دەبێتەهۆی شتێکی گەورە و توانای باشتر. بەرنامەڕێژیی خودی لەشتە بچوکەکاندا، سێ کۆبونەوە لەهەفتەیەکدا لەهۆڵی لەشجوانی دەبێتەهۆی شتێکی گەورە، ژیانێکی تەندروستتر.

بەرنامەڕێژیی خودی لەشتە بچوکەکاندا، خەزنکردنی بیست دۆلار لەڕۆژێکدا لەجیاتی سەرفکردنی لەخواردنەوە کحولیەکاندا، دەبێتەهۆی شتێکی گەورە، ئەپارتمانێکی تایبەت بەخۆت.

کلیلی بەرنامەڕێژیی خودی ئیرادەیەکی ئاسنین نییە. زانراوە بۆچی شتێکت دەوێت، ئەگەر بەڕاستی دەزانیت بۆچی دەتەوێت لەقەرز ڕزگارت بێت، ئاسانترە کە خەزن بکەیت. ئەگەر دڵنیایت لەوەی کە بۆچی دەتەوێت تواناکانت بەرەوپێش ببەیت ئاسانترە بخوێنیت.

شتێکیتر سەبارەت بە بەرنامەڕێژی: کاتێك کە کەسێکی بەرنامەبۆداڕێژراوی خودییت پێویست ناکات بەرنامەڕێژی لەشوێنێکیتر وەربگریت. لەئەنجامدا، تۆ ژیانی خۆت بەڕێوەدەبەیت و خەڵکی پێت ناڵێن کە چی ئەنجام بدەیت.

کاتێك کە بەرنامەڕێژی خودیت نییە، لەدەرەوە وەریدەگریت. کەسانێك کە توانایان نییە یان ناتوانن خۆیان ڕێکبخەن زۆرجار کارێکیان دەست دەکەوێت کە فرمان وەردەگرن. کەسانێك کە بەتەواوی هیچ بەرنامەڕێژی خودییان نییە، تێکەڵی کەس ناکەن .

## ڕێکخستن:

یاسای فراوانبوون"سیستەمە" بۆ شتێك کە گەشە بکات، پێویستی بە سیستەمە. سەیری گوڵێك بکە، پرتەقاڵێك قاژ بکە، سەیری سیستەمی دارێك یان شانەیەکی هەنگ بکە، بەرنامەڕێژی هەیە. سروشت ئەو شتە دەپارێزێت کە گرنگە و خۆی لە شتە بێسود و بێنرخەکان ڕزگاردەکات. پێیدەوترێت ڕێکخستن.

گەر دەتەوێت کارەکەت گەشە بکات، پێویستە شێوازت هەبێت. گەر دەتەوێت ژیانت بگەشێنێتەوە، پێویستیت بە هەندێك سیستەم دەبێت تیایدا. فرێد دەڵێت:"فەرمانگەکەم شپرزەیە، بەڵام شپرزەیەکی ڕێکخراوە. من لەڕاستیدا زۆر چالاکم!" نۆ، بەڕاست؟

تەنها دەتوانم خەیاڵی فرێد بکەم کە لەسەر کورسی هێنراوەتە ژووری نەشتەرگەرییەوە بۆ نەشتەرگەری مێشك، تیمە پزیشکییەکە لەنێوان کۆمەڵێك دەرزی، باندج و بتڵی کۆنەدا وەستاون. نەشتەرگەریکەرەکە دەڵێت:"ئارامبە فرێد، ئێرە شپرزەیە، بەڵام ئێمە لەکۆنترۆڵی تەواوداین!"

لە هەرشوێنێك شتێك بکرێت، ڕێکخستن هەیە. پیاوانی ئاگرکوژێنەوە هەموو کات دەزانن لەکوێ کڵاوەکانیان بدۆزنەوە، سایەق ئەمبولانسەکان نیشانەیەکیان بۆ کلیلی سەیارەکان هەیە!

هیچ شتێك لەشوێنێکی شپرزەدا خونچە ناکات. کابینە پڕەکەت ڕێکبخە. گەراجەکەت بەتەواوی خاوێن بکەرەوە.

شتێکیتر کە بەدیدەکەیت: (چی بیرکردنەوەیەکمان لەناخی خۆماندا هەبێت، لەو جیهانەدا ڕەنگدانەوەیان دەبێت کە تیایدا دەژین) ژینگەکەت ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوەتە. زۆربەی کات کە ماڵەکەت ناڕێکوپێکە، ژیانیشت ناڕێکوپێکە.

## هیچ هەوڵدانێك بێبەرهەم نابێت؛

قاڵبێك سەهۆڵ بە نمونە وەرگرە، کە لەخوار پەنجا پلەی سیلۆسییەوە بەستویەتی و دەست بە گەرمکردنەوەی بکە. بۆ ماوەیەك هیچ شتێك ڕونادات، ووزەیەکی زۆر و ئەنجامێکی نەبینراو. دەستبەجێ لەسفردا دەتوێتەوە و دەبێت بە ئاو.

لەگەرمکردنەوەی بەردەوامبە. دووبارە ووزەیەکی زۆر و بێحەماس. دواتر لەدەوروبەری سەد پلەی سیلۆسیدا قوڵپ دەدات، هەڵم دەکات و دەکوڵێت! ڕێساکە؟ ئایا دەگرێت کە ووزەیەکی زۆر بخەینە کارێکەوە. بۆ نمونە: قاڵبێك سەهۆڵ، پرۆژەیەك، کارێك، هێشتا وادەردەکەوێ کە هیچ ڕوونادات. لەڕاستیدا، ووزەکەت پێشوتر گۆڕانی دروستکردووە، بەلاَم ناتوانیت بیبینیت. بەردەوامبە لەبەکارهێنانی ووزەی زیاتر و بەدڵنیاییەوە گۆڕانکاری دەبینیت. ڕێساکەت بیربێت، زۆر مەترسە و نائومێد مەبە.

حەزەکەم ژیانم وەك یارییەکی پین بۆڵ وێنابکەم. هەرکاتێك هەوڵێك بدەم، مێزەکەم ڕێکبخەمەوە، کتێبێك بنوسم، یارمەتی هاوڕێیەکم بدەم، وێنەبکێشم، لیستی حیسابەکان بدەم هەوڵدەدەم و شکستدەهێنم، خاڵەکان تۆماردەکەم. بیر لەهەوڵدانەکانم دەکەمەوە، وەك زیادکردنێك بۆ "ڕێزلێنانی جیهانیم" هەرگیز نازانم بۆ خەلاَتی داهاتووم پێویستم بە چەند خاڵ دەبێت. یارمەتیم دەدات کە خۆشی ببینم لەئەنجامدانی ئەو شتەی کە ئەنجامی دەدەم لەجیاتی داواکردنی ئەنجامە کورتخایەنەکان. هەندێك کات کە کەمترین چاوەڕوانیت لێی هەیە، خۆشحاڵبە! دەرفەتێکی نوێ، بانگهێشتنامەیەك، چەکێك لەپۆستەکەدایە.

## شەپۆلەکان:

ژیان لەشێوازی شەپۆلەکاندا ڕوودەدات. زانیاریمان سەبارەت بە شەپۆلەکانی دەنگ، شەپۆلی ڕوناکی، شەپۆلەکانی مێشك، شەپۆلە بچوکەکانیش هەیە. لەمزاراوە نازانستییەکاندا، شەپۆلەکان نیشاندەری ئەو شتانەن کە خواستیانە بەکۆمەڵ گەشت

بکەن.

ئەمە واتای ئەوەیە کێشەکانی خێزان، بانگهێشتکردنی هاوسەرگیری، چاککردنەوەی سەیارەکان خواستیانە بەکۆمەڵ گفشت بکەن. ئەمەت لەیادبێت، پارەمەتیدەرە. کاتێک بۆماوەی مانگێك هەوڵدەدەیت بمبێ دانەوەی لیستی حسابەکان، بەخۆت دەڵێیت:"شتێك دەخەمە لاوە بۆ شەپۆلی داهاتوو. کاتێك کە ڕووبەڕووی شەپۆلی داهاتوو دەبیتەوە، بەخۆت دەڵێیت:"زانیاریم سەبارەت بەم شەپۆلانە هەیە. ئەمە کاتییە."

## بسازێ!

لەجیهانێکدا دەژین کە شتەکان بەبەردەوامی لەگۆڕاندان. وەرزەکان دێن و دەچن، شەپۆلەکان دێن و دەڕۆن، هەڵئاوسان زیاد و کەم دەکات، خەڵکی بەمکرێ دەگیرێن و دەردەکرێن... پێت وایە فێردەبین کە یاسا گرنگەکانی گەردوون دەگۆڕێن! لەجیاتی ئەوە توڕەدەبین.

لەزیندەزانی قوتابخانەی ئامادەییدا، یاسای هەڵبژاردنی سروشتی دەخوێنین، سازان بە گۆڕان فێردەبین، بە نموونە: ئەگەر مێروویەکی سەوز بێیت لەکێڵگەیەکی قاوەییدا و ڕەنگی پێستت نەگۆڕێت لەکێشەیەکی گەورەدایت. دەتوانیت مناقەشەی ئەوە بکەیت:"کێڵگەکە دەبێت سەوز بێت، پێشتر سەوز بوو" بەڵام زۆر بەزوویی، هیچ مێروویەك نەما. یاساکە دڕندەیە:"بسازێ یان وونبە!" شەرمەزارییە کە مامۆستایانی زیاتری زیندەزانی هەرگیز نەیانوتوە:"تێبینی بنوسن، ئەمە وانەیەکی ژیانە، بسازێ."

لەجیهانی هاوبەشی کۆمپانیاکاندا شتەکان دەگۆڕێن و تەنانەت پسپۆڕەکانیش ڕەنگە بە هەڵە فێری ببن.

" لەساڵی ١٩٢٧ دا، هاری وارنەر دامەزرێنەری کۆمپانیای سینەمایی وێنەی برایانی وارنەر وتی:" کێ دەیەوێت گوێبیستی ئەکتەرەکان بێت قسەدەکەن؟"

لەساڵی ١٩٤٣ دا، تۆماس واتسن وتەبێژی ئامێرەکانی بازرگانی نێودەوڵەتی وتی:"پێم وایە کە مارکێتێکی جیهانی بۆ نزیکەی هەر پێنج کۆمپیوتەرێك هەیە."

لەساڵی ١٩٧٧ دا، کێن ئۆڵسن سەرۆکی کۆمپانیای هاوبەشی کەرەستەی ژمارەیی وتی:"هیچ هۆکارێك نییە تا هەموو تاکێك کۆمپیوتەری لەماڵەکەیدا هەبێت."

ئەو شتەی کە ئەمڕۆ ڕاستە، ڕەنگە سبەینێ ڕاست نەبێت، ئەو شتەی ئەمڕۆ کاردەکات، ڕەنگە سبەینێ نەیکات. تاکە شتێکی جێگیر کە هەمانە گۆڕانە. ئەگەر ماڵەکەت بۆماوەی سێ مانگ جێبهێڵیت، دەبینیت کە منداڵەکانت گۆڕاون. دەستبەجێ منداڵەکەت بە"بابە!" بانگت دەکات. ئەوە پرسیاری دادپەروەرانە و نادادپەروەرانە نییە. هەموو شتێک دەجوڵێت.

**بەکورتی:**
کەسانی دڵخۆش تەنها گۆڕان قبوڵناکەن، لەباوەشی دەگرن. ئەوان ئەو کەسانەن کە دەڵێن:"بۆچی بمەوێت پێنج ساڵی داهاتووم هاوشێوەی پێنج ساڵی ڕابردووم بێت؟"

## ژیانت ڕەنگدانەوەی تەواوی بۆچونەکانتە.

**کاتێك باوەڕە قوڵەکانت سەبارەت بەجیهان دەگۆڕێت،**
**ژیانیشت بەگوێرەی ئەوان گۆڕانی بەسەردادێت.**

**باوەڕەکان**
**کارەکەم کێشەکەیە!**
**پارە پەیداکردن**

**شتی تایبەت بۆ خۆت ئەنجام بدە!**
**ئەو شتە نییە کە بۆ تۆ ڕوودەدات.**

### باوەڕەکان

کاتێك خەڵکی هۆکار بۆ پشتگیریکردن لەناتواناییەکانیان دەهێننەوە دەڵێن:" ناتوانم (ئەی)ئەنجام بدەم چونکە...." بەهانە باوەکەش ئەمەیە:"ئەوە تەنها ئەو شێوازەیە کە هەم"ڕەنگە ڕاستییەکە زیاتر ئەمە بێت:"ئەوە تەنها ئەو شێوازەیە کە بیردەکەمەوە کە هەم."

دەتوانین سەبارەت بەباوەڕەکانمان فێربین بە لێکۆڵینەوە لەماسی. (ئەم تاقیکردنەوەی خوارەوە لەپەیمانگای وودز هۆڵ بۆ زەریاناسی ئەنجامدراوە)

حەوزێکی شوشەیی ماسی بهێنە، بیکە بە دوو بەشی یەکسانەوە بەدیوارێکی شوشەیی ڕوون، کەوایە ئێستا حەوزێکی ماسییت دەبێت لەجۆری خانوی (دیوپلێکس). ئێستا ماسییەکی گەورەی باراکیودا بدۆزەوە بۆ خۆت، پێیدەڵێن باری، مەڵێتیش ماسی بچوکی دەریاییە. (باراکیودا مەڵێت دەخوات.) لە هەرلایەك ماسییەك دابنێ. دەستبەجێ باری دەڕوات بۆ مەڵێت. بەناو لەیت لەدیوارە شوشەکە بدە کە زۆر بەخێرایی بجوڵێتەوە،

باراکیودا دەسوڕێتەوە و دەگەڕێتەوە بۆ دانەیەکیتر... بەناو لەپت لەشوشەکە بدەوە!
بۆماوەی زیاتر لە چەند هەفتەیەك، باری لوت ئێشەیەکی ناڕەحەت دەگرێت.
لەئەنجامدا، بۆی ڕووندەبێتەوە کە ڕاوکردنی (مەڵیت، ماسییە بچوکەکە) بەکسانە
بەئازار، واز لەڕاکردن بەشوێن مەڵیتدا دەهێنێت. دواتر دەتوانێت دیوارە شوشەییەکە
لابەیت و دەزانێت چی! بەدرێژایی تەواوی ژیانی لەتەنیشت حەوزەکە دەمێنێتەوە.
باری بەدڵخۆشییەوە دەمرێت، چەند ئینجێك بەمەلەکردن دەڕۆن لەگەڵ مەڵیت.
سنورەکانی خۆی دەزانێت، پێشێلیان ناکات.

ئایا چیرۆکەکەی باری چیرۆکێکی بەبەزەییە؟ ئەوە لەڕاستییدا چیرۆکی هەموو
مرۆڤێکە.

ڕووبەڕووی دەفری شوشەیی نابینەوە، ڕووبەڕوی مامۆستاکان، دایك و باوکمان و
هاوڕێکانمان دەبینەوە کە پێمان دەڵێن بۆ کوێ گونجاوین و دەتوانین چی ئەنجام بدەین.
لەهەمووی خراپتر، ڕووبەڕووی "باوەڕەکان"مان دەبینەوە.

بەکورتی:
ئەو شتەی کە باوەڕت پێیەتی هەمووکات ڕوودەدات، باوەڕ بەو شتەیە
وایلێدەکات کە ڕووبدات.

(فرانک لۆید ڕایت)

باوەڕەکانمان پێناسەی ناوچەکەمان دەکات. پشتگیری لێدەکەین و ناچینە دەرەوەی ناوچەکەمان. باری "باراکیودا" دەڵێت: "جارێک باشترین هەوڵی خۆممدا، لەبەرئەوە ئێستا تەنها بەهەمان شێواز مەلەدەکەم." ئێمە دەڵێین: "جاری پێشوو باشترین هەوڵی خۆمم بۆ خوێندنەکەم، هاوسەرگیرییەکەم و کارەکەمدا. خۆمان قەفەزی شوشەیی خۆمان دروستدەکەین و پێمان وایە کە ڕاستییە. لەڕاستیدا، ئەوە تەنها ئەو شتەیە کە باوەڕمان پێیەتی، خەڵکی چەندە پەیوەستن بەباوەڕەکانیانەوە؟ تەنها تاقیبکەوە، سەبارەت بە ئاین و سیاسەت لەناهەنگێکی نانی ئێوارەدا قسە بکە.

## بەڵام دەزانم کە من ڕاستم!

ئایا پێکەنیناوی نییە؟ کە هەموومان باوەڕمان بە شتێکی کەمێک جیاواز هەیە سەبارەت بەجیهان و دەزانین ئەو شتەی باوەڕمان پێیەتی ڕاستە.

بۆچی؟ لەبەرئەوەی ڕاستین! فرێد پێیوایە کە ژیان قورسە و دەبێت حەفتا کاتژمێر لەهەفتەیەکدا کاربکات بۆ ئەوەی کە بژی. بەسەیرکردنی کەرتی کارکردن لەڕۆژنامەدا، پۆستێک دەبینێت ڕیکلامی بۆکراوە لەجێگا دوورە دەستەکانیتری دوور لەسەنتەری شارەوە..."کاتژمێرە بگۆڕەکان، دەرفەتی گەشتە خۆشەکان، سەیارەی کۆمپانیا و موچەی بەرز" فرێد دەڵێت: "ئارادەیەك باوەڕپێنەکراوە، دەبێت کارێک هەبێت" فرێد لەسەیرکردن بەردەوامە و ڕیکلامێکی تریشی بەدیکرد و ئەمجارەیان کارەکە دوو کاتژێر لێخوڕینە بەدەوری شارۆچکەکەدا. "بەسەیارەی خۆت، کاتژمێرێکی زۆر، موچەیەکی کەم." فرێد دەڵێت: "ئەمەیان شایستەی سەیرکردنێکی وردترە!"

فرێد ئامادەی چاوپێکەوتنێك دەبێت، بەڕێوەبەرەکە دەڵێت: بەرهەمەکانمان بێزراون، کڕیارەکانمان ڕقیان لێمانە و خاوەنەکەی ڕاستگۆ نییە. ئەگەر دەتەوێت لێرە کاربکەیت، تۆ شێتیت!" فرێد دەڵێت: "کەی دەتوانم دەستبەکاربم؟"

فرێد سەلماندی کە گریمانەکەی سەبارەت بەژیان ڕاستە. ئەو خەمبارە، بەڵام لانیکەم دڵخۆشە کە خەمبارە.

لەکاتێکدا کە گەورە دەبین، مامۆستاکان، خێزانەکان، هاوڕێیان شتانێکمان پێدەڵێن

وەك: "تۆ زۆر خراپیت لەبیرکاریدا، دەنگێکی ناخۆشت هەیە و لەوێنە کێشانیشدا زۆر خراپیت." ئەوان دەڵێن: "ژیان سەختە، هەمیشە مایەپووچ دەبیت، لۆمەی حکومەت بکە... ئەوە دەقەکەتە، بڕۆ بژی!" بەجۆرێك دەڕۆین و نمایشی دەکەین کە لەشانۆگەریدا بین. باوەڕمان پێیەتی، تەنانەت ئەگەر ژیانیشمان وێران بکات.

پێشنیاز بۆ فرێد بکە ڕەنگە بیەوێت (باوەڕ بەشتێك نەکات) کە بۆماوەی چل ساڵە قبوڵی کردووە و ڕەنگە بێزاربێت. ماوەی چل ساڵە من خەمبارم لەگەڵ ئەم سیستمی باوەڕە. دەتەوێت ئێستا وازلێبهێنم و دانیپێدابنێم هۆکار بوو تا ئەم شپرزەییە دروستبێت. زۆربەمان پێمان باشە کە ڕاستبین تا ئەوەی کە دڵخۆشبین.

## چیرۆکەکەم چییە؟

زۆربەمان "چیرۆك"ێکمان هەیە. وەسفی خۆمان دەکەین... "من مامۆستای قوتابخانەم." "من داپیرەم." "کەسێکی تازە پێگەیشتووم." چیرۆکەکەمان وەك بەرنامەی سۆفتوێرە، لەنێوان گوێیەکانماندا چەقیبەستوە و کۆنترۆڵی ژیانمانی کردووە. ئەوە پاکێجی مارکێتینی شەخسیمانە. دەیبەین بۆ کار، لەگەڵ خۆماندا دەیبەین بۆ پشووەکان، لەناهەنگەکاندا درێژەی پێدەدەین... کەسێکی "تەڵاقدراوم."،"منداڵێکی خراپ مامەڵە لەگەڵکراوم." ،"من لەسەر ڕێگای ڕۆحیانەتم!" ژیانمان بەهەوڵدان بۆ جێگیرکردنی چیرۆکەکانمان بەسەردەبەین. سەیارەکانمان و کەلوپەلەکانمان دەکڕین و هاوڕێیانمان هەڵدەبژێرین تا چیرۆکەکانمان بگونجێنین.

جیم دکتۆرە، بەخۆی دەڵێت: "پێویستە وەك دکتۆرەکان ڕەفتاربکەم و وەك دکتۆرەکان قسەبکەم. پێویستیم بەخانوویەکە لەجۆری شەقامی دکتۆرەکان بێت و پێویستیم بەجۆری ئارەزووی دکتۆرەکانە. لەتەواوی ڕۆڵەکەی تێگەشتووە، بەڵام جیمی داماو زۆر بێزارکەرە.

هەوڵدان بۆ گونجاندنی "چیرۆك" ێك خەمبارمان دەکات. ئەگەر چیرۆکەکەم ئەمەیە "مامۆستای قوتابخانەم"، کاتێك کارەکەم لەدەستدەدەم، نازانم من چیم. ئەگە

چیرۆکەکەم ئەمەیە"من خانەخوێنیەکی تەواوم." خۆم ئامادە دەکەم بۆ پەژارەی لەبەرنەوەی هیچ ئێوارەیەك بێ كێشە نییە. كاتێك دراوسێكان دێن بۆ نانی ئێوارە و گێزەرەکان دەسوتێنم، وێراندەبم.

ئەمە شتە ئاڵۆزەکەیە...تۆ چیرۆکی خۆت نییت و هیچ کەسێکیش بەلایەوە گرنگ نییە. سەر بەهیچ کۆمەڵێك یان سندوقێك نییت. تۆ مرۆڤیت و خاوەنی زنجیرەیەك لەئەزمونیت. كاتێك وازدەهێنیت لەهێنانی چیرۆكێك، هەرگیز پێویست ناكات "بەشێوازێکی گونجاو بەهۆکارێکی تایبەت هەڵسوکەوت بکەیت"

لەکاتێکدا ئەمە دەنوسم، بیر لە هاوڕێ سویدییەکانم دەکەمەوە، ئانا و پیر- ئێریك لەکۆتایی حەفتا یان سەرەتای هەشتا ساڵییاندا. هێشتا گەشتی جیهان دەکەن، پیر- ئێریك یاری خلیسکێنە دەکات لەسەر پێڵاوی خلیسکێنەی کوڕەزاکەی و سێرچی ئێنتەرنێت دەکات. ئانا حەزی لێیە تا کاتژێر چواری بەیانی سەمابکات. ئەوان وادەرناکەون کە"چیرۆکیان" هەبێت، ئەوان ڕۆحیان هەیە.

## ئایا ئەم چیرۆکانەی خوارەوە دەناسیتەوە؟

"کەسێکی زۆر گرنگم، دەبێت خەڵکی بەگوێرەی ئەوە ڕەفتارم لەگەڵ بکەن! هەندێك کەس نکۆڵی دەکەن هەموان دەبێت بیانناسنەوە، بزانن کە چەند دەوڵەمەندن و چەند بڕوانامەیان هەیە. لەکاتێکدا کە داوا دەکەیت کەسانیتر پێیان وابێت کە تۆ گرنگیت، نازاردەچێژیت چونکە دڵخۆشییت لەدەستەکانیاندایە."گرنگیبوون لەبیر بکە" زۆر پڕفشارە. ئەو ساتەی کە پێویست ناکات "گرنگبیت" دەتوانیت پشوو بدەیت. تا کەمتر داوای سوپاسگوزاری لەخەڵکیتر بکەیت، زیاترت دەست دەکەوێت.

من جۆرە کەسێکم کە هەرگیز...( لەگەڵ کەسانێکی بەناوبانگدا گەشتناکەم، بێ جلوبەرگ ناچم بۆ مەلەکردن، ناچم بۆ سینەما، قاتی نانی ئێواران ناپۆشم و ساشیمی ناخۆم." كاتێك چیرۆکەکانمان دەگێڕینەوە"من هەرگیز" یان"من هەمیشە" لەسندوقەکەدا دەمان هێڵێتەوە، بەڵام ئەوە تەنها گێڕانەوەی چیرۆکەکانمانە. چیرۆکیتریشمان هەیە وەکو" زۆر هەستیارم، شتەکان بێزارم دەکەن.""پیاوێکی

ڕاستیشم" "من ساجیتەریانم لەبەرئەوە هەمیشە...."
"من زۆر بەتەمەنم بۆ..."دایکم دەستی بەنوسینی یەکەمین کتێبی کرد کاتێک
تەمەنی شەست و حەوت ساڵان بوو. لە شەست و هەشت ساڵیدا وەفاتیکرد، هەرگیز
کتێبەکەی تەواونەکرد، بەڵام دەستیپێکرد و دڵخۆشتر بوو بۆی. یەک ڕێگا هەیە بۆ
ڕۆشتن، ئەویش فێربوون و خۆشویستنی ئەو شتەیە کە ئەنجامی دەدەیت هەتا کۆتا
سات. ئەگەر کتێبێکی نیوە نوسراوت هەیە، خانویەک یان کارێکی نیوە بنیادنراوت هەیە
و پاسێک لێتدەدات. ئایا دەتەوێت خەمباربیت؟

بەکورتی:

لە خۆت بپرسە:"چیمدەکرد ئەگەر چیرۆکم نەبوایە؟"

## دەبێت کام لە باوەڕەکانم ڕەتبکەمەوە؟

هەر باوەڕێك کە بەهەژاری و خەمباری دەتهێڵێتەوە! ئەگەر باوەڕەکانت یارمەتییت نادەن، وازیان لێبهێنە! بۆ ئەوەنا کە بڵێی ئەوانە هەڵەن، تەنها دەبنە هۆکاری ئازاردانت.

بۆ دەستپێك، ئاگاداری ئەو باوەڕانە بە کە"دەبێت" یان تێدایە:

دەبێت خەڵکی چاکەکان ئەنجام بدەنەوە!

دەبێت خەڵکی ستایشم بکەن!

دەبێت خەڵکی منیان خۆشبوێتەوە لەبەرامبەردا!

دەبێت خەڵکی زیاتر بەهەستتربن!

دەبێت خەڵکی سوپاسگوزاربن!

ئەم "لیستی دەبێت"انە ڕەنگە وەك دەستەیەك پێشبینی گونجاو دەربکەون، بەڵام چی دەبێت ئەگەر هیچ کام لەم باوەڕانەت نەبوایە؟ چی دەبێت ئەگەر خەڵکی لەگەڵت هاوڕانەبونایە. چاکەیان لەگەڵ نەکردبیتایە، کارە باشەکانتیان بەدینەکردایە، لەبەرامبەردا خۆشیاننەویستیتایە؟ ئەوە چۆن کاریگەری لەسەر ژیانت دەبوو؟ هیچ ڕێزێك و بەهایەکی کەمترت دەستنەدەکەوت. بەڵام کاتێك خەڵکی ئەم شتانەیان ئەنجامنەدا، هێشتا دڵخۆشدەبویت.

باوەڕی"دەبێت"ەکان یارمەتیمان نادەن، چونکە هەقیقەت لە"دەبێت" تێناگات، شتەکان بەو شێوەن کە هەن، کاتێ ڕەخنە لە هەقیقەت دەگریت، هەقیقەت دەیباتەوە.

## بۆچونەکانت بڕیار لەسەر جۆری ژیانت دەدەن

بۆ نمونە: بابڵێین تۆ باوەڕت وایە کە باوکان دەبێت ستایشی منداڵەکانیان بکەن و دیاری زۆریان پێبدەن. هەرکاتێك باوکت ئەنجامی نەدا، نیگەراندەبیت، کەوایە دەتەوێت باوك بگۆڕیت. زۆرێك لەخەڵکی چارەسەری"تر"ڕەچاو ناکەن، بۆچونەکان بگۆڕە. دەڵێیت"بەڵام ئایا هەمووان باوەڕیان بەم شتانە نییە؟ نەخێر! هەندێك لەخەڵکی باوەڕیان پێی نییە، لەبەرئەوە ئەوان دڵخۆشترن. هەندێك لەخەڵکی چاوەڕوانی هیچ

جۆرە هەڵسوکەوتێکی تایبەت لەکەسانیتر ناکەن. لەئەنجامدا مێشکێکی نارامیان هەیە. بۆ بینینی شتەکان بەجیاوازی، پێویستت بەهێزی ئیرادە، باوەڕبەخۆبوون یان ئەشتەرگەری مێشك نییە تەنها پێویستت بەبوێری هەیە تا بیر لەناناشناکان بکەیتەوە. جاری داهاتوو کە بێزاربوویت، بیرت بێت ئەوە زۆرێك لەخەڵکی نین کە بێزارت دەکەن وەك باوەڕەکانت. هەر جۆرە بیرۆکەیەك دەبێتەهۆی نازاردانت ئەوانە تەنها بیرکردنەوەن. دەتوانیت بیرکردنەوەش بگۆڕیت.

## کارەکەم کێشەکەیە!

کاتێك لۆمەی پیشەکەمان دەکەین، ئەوە زۆربەی کات ئێمەین کە کێشەکەین. بابڵێین کارەکەت بێزارکەرە و تۆش بۆچوونێکی هاوشێوەت هەیە کە دەڵێت"کار بێزارکەرە" ئەگەر داواکاری بۆ کارێك پڕبکەیتەوە کە دەکرێت خۆشبێت، چی ڕوودەدات؟ یان ئەوەتا

١- کارەکەت دەست ناکەوێت لەبەرئەوەی پێیان وایە کە کەسێکی ڕووخۆش نیت، یان

٢- کارەکەت دەستدەکەوێت و دەتوانیت بێزاری بکەیت.

بابڵێین بڕوات بەپێچەوانەکەی هەیە کە "کار خۆشە" ئەگەر لەکارێکی بێزارکەری بێنومێدداییت، خاڵێك دەبێت کە تیایدا دەڵێیت"ئەمە شەرمەزارییە بۆ ڕۆحم و پێچەوانەی هەموو شتێکە کە باوەڕم پێیەتی. ناتوانم ڕۆژێکیتر لێرە بمێنمەوە."سەرەکیترین بۆچوونەکانت هانت دەدەن بۆ دۆزینەوەی شتێکی باشتر، هەرچۆنێك ئەنجامی بدەیت. ئەوە کارەکە نییە، ئەوە ئەو شتەیە کە باوەڕت پێیەتی کە جیاوازییەکە دروستدەکات.

## بەڵام پارەی تەواو پەیداناکەم!

ماری دەڵێت:" تۆ تێناگەیت، ئەوە سیستەمی بۆچوونەکەم نییە، ئەوە کارەکەمە. پارەی تەواو لەکارەکەمدا پەیداناکەم."زۆر باشە ماری، بۆچی لەوێ کاردەکەیت؟ ماری دەڵێت:"ئەوە هەموو ئەو شتەیە کە دەتوانم ئەنجامی بدەم!" (زۆر باشە ماری، ئەگەر ئەوە ئەو شتەیە کە باوەڕت پێیەتی). ئەو شتە بگۆڕە کە باوەڕت پێیەتی، کارێکی نوێت دەستدەکەوێت یان دەست بەکارێکی دوای دەوام بکە. داراییەکەت ڕێکبخەرەوە و بەهرەی زیاتر گەشەپێبدە، کار بۆ بەرزکردنەوە بکە.

ماری دەڵێت:"بەڵام کاتەکان خراپن، لەڕۆژنامەدا وا نوسراوە، ئەوە ئەو شتەیە کە باوەڕت پێیەتی، ماری چی ڕوویدەدا ئەگەر باوەڕت بەو ڕۆژنامەیە نەکردایە؟ سامان و سەرکەوتن وایلێدەکردی مێشکی خۆت بەڕێوەببەیت، بێ گوێدان بەو شتانەی کە دراوسێکانت و ڕۆژنامەکان دەیڵێن.

## بەڵام من لەسەر موچەیەکی دیاریکراوم...

ئایا تۆ لەسەر موچەیەکیت یان نا، بۆچوونەکانت بڕیار لەسەر سامانەکەت دەدەن. هەشت کەس بەدەمونەوە وەرگرە لەهەمان کۆمپانیادا و بەهەمان موچە. دەبینین هەندێکیان بەو شتانەی کە خاوەنیی ژیانێکی خۆشیان هەیە هەندێکیان پێویستیان بەقەرزی بانك هەیە بۆ کڕینی لەفەیەك، جیاوازییەکە پارەکە نییە کە بەدەستیدەهێنن بەڵکو ئەو شتەیە کە باوەڕیان پێیەتی سەبارەت بەپارە.

ئەگەر ئەو بڕە پارەیەم نەبێت کە دەمەوێت یان ئەگەر ونیبکەم، هۆکارێك هەیە بۆی و جیهانی دەرەوە نییە، لەجیهانی ناوەوەمدایە.

براوەکانی یانسیب نمونەیەکی سەرنجڕاکێشن کە چۆن سیستەمەکانی باوەڕ کۆنترۆڵی سامان دەکات، خەڵکی باوەڕیان وایە کە پارە کێشەکانیان چارەسەردەکات. هێشتا زۆرترین کەسانێك کە یانسیبەکان دەبەنەوە لەقەرزی زیاتردان دوو ساڵ پاش بردنەوەی بڕە پارەکە، بەرلەوەی چەکەکە بەدەستبخەن، بۆچی؟ لەبەر سیستمێکی باوەڕ کە

دەسڕێتەوە. ملیۆنان دۆلار دەسڕێتەوە.

دەڵێ:"من هەمیشە مایەپووچم" بەزوویی ملیۆنان دۆلار دەسڕێتەوە. بۆنەوەی ببینم لەکوێ

بەم دواییانە لەبریسبانی، ئوستورالیا تەلەفزیۆنەکەم کردەوە بۆنەوەی ببینم لەکوێ پیاوێك دووەم پانسیبی بردوەتەوە، لەچاوپێکەوتنەکەدا وتی:" ١,٢ ملیۆن لەم کاتەدا بەردەست دەبێت لەبەرنەوەی لەسەر بیمەی چاودێری دەژیم ..." پیاوەکە دوو ساڵ لەمەوبەر پانسیبێکی بردوەوە!

حسابی بانکەکەت هەمووکات هێندەی سیستمی باوەڕەکەت دەبێت، لەکاتێکدا وێنە خودییەکەت لەگەڵ حسابی بانکەکەت ناگونجێت، ئاسانترە کە دووبارە حسابی بانکەکەت بگۆڕی، ئەوە بۆچونەکانمانن کە ژیانمان کۆنترۆڵ دەکەن، نەك دەرەکییەکان.

## سودەکانی مایەپووچبوون

کەسەکان کە تێڕادەمێنن بۆچی مایەپووچن هەرگیز پرسیارە ڕوونەکە ناکەن:"حەزم لە چی شتێکە سەبارەت بە مایەپووچبوون؟" مایەپووچبوون سودی خۆی هەیە بۆ نمونە"دەتوانم هەست بەپیرۆزی بکەم...خودا خۆشی دەوێم، پارێزراوەکان هەژارەکانن."

" دەتوانم وەك یەکێك لەدەستەکە بمێنمەوە، ئەگەر بەهەژاری بمێنمەوە، هەست بەتاوانباری ناکەم لای هاوڕێکانم."

" سۆز بەدەستدەخەم."

" پێویست ناکات خۆم بەرنامەڕێژ بکەم."

" پێویستناکات هیچ خوویەك بگۆڕم."

لەهەموی باشتر... "دەتوانم لۆمەی کەسانیتر و حکومەتیش بکەم!"

ئەگەر ڕاستگۆین، ڕەنگە دان بەو ڕاستییەدا بنێین کە مایەپوچبوونمان لێدێت، زۆرێك لەخەڵکی دان بەوەدا نانێن کە هەژاری هەڵدەبژێرن، بەڵام ئەوە لیستێکی تەواو فایلکەرە، ئایا وانییە؟

هەرشتێك کە ئەنجامی دەدەین سودی هەیە بە" ئەنجامدانی هەژاریشەوە".

## باوەڕەكانی دایك و باوكمان سەبارەت بە پارە

ئایا دایك و باوكت زۆرجار شتانێكی لەم شێوەیان وتووە:

" پارە ئاسان پەیدادەكرێت."

" هەمیشە زۆر زیاتر لەپێویستمان هەیە."

" هەركاتێك سەرف دەكەین، زیاتر دێت."

یان زۆركات شتانێكی لەم شێوەیان وتووە:

" پارە سەرچاوەی هەموو كارە خراپەكانە."

" ناتوانین دابینی بكەین."

" پارە لەسەر دار سەوز نابێت."

ئەگەر لەگەڵ لیستی دووەمدا باشتر ئاشناییت هەیە، سیستمی باوەڕی دایك و باوكت بێگومان بوون بە ڕاستی، تێكۆشانەكەیان بووە بەتێكۆشانت.

## ئاسودەبە لەگەڵ پارە!

زۆربەی خەڵكی زیاتر هەست بەشەرمەزاری دەكەن سەبارەت بە پارە تا سێكس.

ئایا تائێستا ئەوەت بەدیكردووە كە چەندە سەختە پارە بەهەندێ كەس بدەیت، توڕەدەبن! "نەخێر، شتێكی ئاساییە! بەڕاست، پێویستم پێی نییە" دەزانیت كە لەسەر نان و ئاویش دەژین! كەسایەتییان دەگۆڕن! شەرمەزاردەبن، سوكایەتییان پێدەكرێت!" پێویستم بەپارەكەت نییە، من باشم."

هەندێكمان تەنانەت كێشەی قسەكردنمان سەبارەت بەپارەش هەیە، موچەی هەفتەیەكمان دەدەین بەهاوڕێیەكمان و كاتێك پێویستمان پێی دەبێتەوە، نازانین چۆن داوای بكەینەوە:" ئاه دەزانیت كە... ئایا بیرتە...زۆرباشە... ئەمە زۆر گرنگ نییە، بەڕاستی پێویستم پێی نییە... گرنگ نییە ئەگەر... چۆن دەتوانم ئەمە دەربڕم...بیرم

دەکردەوە سەبارەت بە..." لەجیاتی ئەوەی بەشێوازێکی گونجاو داوای بکەین: "ئایا دەتوانیت پارەکەم بۆ بگەڕێنیتەوە؟"

ئەگەر لەکارێکدا یان لەپەیوەندییەکدا نائاسودەیت، زوو یان درەنگ بەناراستەی جیاواز جیادەبنەوە، ئەگەر لەگەڵ پارە نائاسودەیت، ئەگەر نیگەرانیت لەقسەکردن سەبارەت بە پارەش، ئەگەر پارەش بەباشی لەگەڵت هەڵناکات هەروەها ئێوەش بەناراستەی جیاواز جیادەبنەوە. ئەوە شتێکی زۆر بەئاگایی نییە، ئەوە شتێکی نائاگاییە. ئەو شتانەی لەگەڵیان هەڵناکەین، خۆمانیان لێلادەدەین.

بەکورتی:
بۆ ئەوەی شتێکت هەبێت لەژیانتدا و بیپارێزیت پێویستە لەگەڵی ئاسودەبیت.
بۆ پەیداکردنی پارە و هێشتنەوەی، پێویستە ئاسودەبیت لەگەڵ پارە!

## ئەگەر پارەی زۆرت هەیە، کەسانیتر نییانە

ئەمە گەمژانەترین باوەڕە، چەندێکمان گەورەبووین باوەڕمان وایە:"ئەگەر سامانداربم، کەسانیتر ئازار دەچێژن."دەزانیت کێ ئەو بیرۆکەیە بڵاودەکاتەوە؟ ئەو کەسانەی کە پارەیان نییە.

ئەگەر بابا نوئێل بێتە ژوری دانیشتنەکەت و ملیۆنێك دۆلاری کاش بخاتە سەر مێزی قاوە خواردنەکەت، ئایا لەوێدا دەمێنێتەوە؟ نەخێر! ئەگەر نەیخەیتە ژێر سەرینەکەت، دڵنیابە فرۆشیاری سەیارەکە هەندێکی دەبینێت و بریکاری گەشتەکەشت هەندێکی دەبینێت، پێکەوە لەگەڵ چێشتخانە خۆماڵییەکان، گوڵفرۆشەکان و جوانکارەکان و بێگومان پیاوی باجەکەش، هەموان لەچواردەورت سودی لێدەبینن.

هێشتا زۆرێکمان گەورە دەبین و باوەڕمان وایە ئاسایی نییە ساماندار بین لەبەرئەوەی کەسانیتر بێبەش دەکات، ئەوە گەمژانەیە!

ئەگەر سامانداریت، پێویست ناکات سامانەکەت ئازاری کەسانیتر بدات، دەتوانیت یارمەتیان بدەیت.

## شتی تایبەت بۆ خۆت ئەنجام بدە!

**شتێکی پێکەنیناوییە ژیان، ئەگەر هەرشتێک جگە لەباشترینەکان ڕەتبکەیتەوە، زۆر کات بەدەستی دەهێنیت.**

(ویلیام سۆسێت مۆم )

بۆئەوەی جیهان بەباشی مامەڵەت لەگەڵ بکات، پێویستە زۆر بەباشی مامەڵە لەگەڵ خۆت بکەیت. چۆن دەتوانیت وا هەستبکەیت کە کەسێکی بڕیاربەدەستیت لەکاتێکدا شۆرتەکەت کونی تێدایە؟ فرێد دەڵێت:" گرنگ نییە ئەگەر شۆرتەکانم کونیان تێدابێت کەس ناتوانێت بیان بینێت." بەڵام شتە گرنگەکە لێرەیە، فرێد دەزانێت و جەستەی

دەتوانێت هەستی پێبکات. تۆ تەنها کەسێکیت کە دەتوانیت وا لەخۆت بکەیت کە کەسێکی تایبەت بیت. ئەگەر هیچ شانازیت نەبێت، هیچ کەسێك ناتوانێت پێت بدات.

ماڵەکەمان کاریگەری لەسەر شێوازی هەستکردنمان دەبێت. کاتێك بڕەخسێنە کە وات لێبکات دڵخۆش بیت کاتێك لەدەرگای پێشەوە دێیتە ژوورەوە. کەسایەتییت بەماڵەکەت ببەخشە، ڕێکەوتنێك لەگەڵ خاوەن ماڵەکەت بکە، پێداویستییەکانت بۆ ئامادە بکات و تۆش ئەپارتمانەکە بۆیە بکە.

ڕێکوپێکی هیچی تێناچێت. باشترە لەئەپارتمانێکی یەك ژووریدا بژیت کە خاوێن بێت، تائەوەی لەکۆشکێکی شپرزەدا بژیت. خاتوونێك لەهاوژینەکەم جول پرسی: "دەتوانم چی ئەنجام بدەم بە بیست دۆلاری بودجەی ڕازاندنەوە؟ جول وتی: "گسکێك بکڕە."

## خۆشی لەو شتە ببینە کە خاوەنیتی

چەنێکمان سێو و مۆزەکانمان لەدەفری پلاستیکی کۆنی ڕوشاودا نیشان دەدەین، لەکاتێکدا دەفرە جوانەکانمان لەدۆڵابەکەدا هەڵگرتوون؟ دواتر دەمرین و هەموو کریستاڵەکان بۆ منداڵەکانمان جێدەهێڵین، ئەوان دەتوانن وردوخاشی بکەن! من دەڵێم ئەگەر شتێکی جوانت هەیە، خۆت وردوخاشی بکە!

پیاوێك دەناسم کە دەیویست دووبارە فرۆشتنەوەی بەهای براندە "فولفو" نوێیەکەی بپارێزێت، لەبەرئەوە دەستەیەك بەرگی کوشنی سەیارەی هەبوو کە لەچەرچەفی جێگای نوستنی کۆن دروستکرابوون. زۆر لەبارە، جگە لەوەی وا هەستدەکەی کە سواری سەتڵی جلشۆری بویت.

زۆر لە جول فێردەبم سەبارەت بەمە، فەلسەفەکەی ئەمەیە: " شتی تایبەت بۆ خۆت ئەنجام بدە، خواردن بەجەستەت بدە، ماڵەکەت خاوێن ڕابگرە و هەست بەپارێزراوی دەکەیت لەلایەن ژیانەوە." بۆ گێڕانەوەی وتەکەی: "هەموو شتێك کاریگەری لەسەر شتێکیتر هەیە. ئەو شێوازی پیاسەکردنەت کاریگەری لەسەر شێوازی قسەکردنت هەیە. ئەو شێوازی جلوبەرگ پۆشینەت کاریگەری لەسەر شێوازی هەستکردنت هەیە. ئەو

گرنگییەی کە بەخۆتی دەدەیت، هەروەها بەکەسانیتریشی دەدەیت."جولی تاکە کەسە کە دەیناسم بەشێوازێکی نوێی بیجامەوە! بیجامەکانی ناوریشمن.

شتی تایبەت بۆخۆت ئەنجام بدە، دەڵێیت:"خواردن بەخۆمدان چی پەیوەندییەکی بەبەدەستهێنانی ئامانجەکانمەوە هەیە لەژیاندا؟ هەمووشتێك! گەر هەست بەسەرکەتن بکەین، سەرکەتن بۆ خۆمان ڕادەکێشین .

فرێد دەڵێت:"کاتێك سەرکەوتوو دەبم، واز لەمژینکردنی کولەمەرگی دەهێنم." هەڵەیت! بۆئەوەی سەرکەوتوو بیت پێویستە لەسەرت کە دەست بەژیانێکی خۆش بکەیت. پێویستە ئێستا هەستی پێبکەیت.

بەکورتی:
دەوڵەمەندیی هەمیشە پارە نییە، شێوازی ژیانکردنە.

## ئەوە نییە کە چی بۆت ڕوودەدات، ئەوەیە کە چۆن دەیبینیت:

بەگوێرەی ئەفسانەیەك،"کیمیاگەرەکان"ی سەدەی ناوەڕاست کەسانێك بوون کە قوڕقوشمیان دەکرد بەئاڵتون. کارێکی جوانە ئەگەر بتوانی بەدەستی بخەیت! لەم حاڵەتەدا هەموومان پێویستە لەسەرمان کیمیاگەربین بۆ بینینی ڕوکەشی دیوی

پشتەوەی شتەکان. ڕوبەڕووبوونەوەی ڕۆژانەمان بۆ وەرگرتنی دۆخەکان کە بێبەختانەن، پلانە لەدەستچووەکان، ڕووداوەکانی هاتوچۆ، جیابونەوەکان، شاگردە بێنەدەبەکان و گۆڕانی ئەو دۆخانە بۆ بەختانێکی باش.

ئایا ئەمە مانای ئەوەیە کە دەبێ ئزا بۆ قاچێکی شکاو بکەیت؟ نەخێر، بەلام ئەگەر یەکێکت هەبوو، هەندێک دەرفەت لەنێو "کارەساتەکەدا" بدۆزەوە.

پرسیار بکە: "چی سودێکی بۆم دەبێت؟"

لە چەند ئاستێکدا سودی دەبێت:

* زیاتر سوپاسگوزار دەبیت بۆ ئەو شتەی ژیان پێت دەدات.
* ئارامتر دەبیت.
* سواری پاسی ژیان بوویت لەجیاتی ئەوەی هەوڵی پاڵنانی بدەیت!

بەدبین دەڵێت: "ئەوە ساویلکەیی بوونە. نامەوێ ببم بە کەسێکی گەشبین." هەڵەیت. کاتێ دەتەوێ کاردانەوەت کۆتای پێبهێنێت لەخەوف و ترسدا بۆ چاوەڕواننەکراوەکان. زیاتر هاوسەنگتر دەبیت و دەبیت بەکەسێکی بڕیاربەدەست.

تا ئەو کاتەی کە باوەڕت وایە شتێك لەژیانتدا کارەساتە، وەك کارەساتێکی بەردەوام دەمێنێتەوە.

بابڵێین کە تازە جیابویتەتەوە و پێت وایە کە ژیانت لەوێرانبونندایە. تا ئەو کاتەی باوەڕت بەوەیە، بەو شێوەیە دەبێت. بابڵێن لەتەمەنی پەنجا ساڵیدا لەکارەکەت دەردەکرێیت و باوەڕت وایە کە باشترین ساڵەکانت تەواوبوون. تا ئەو کاتەی باوەڕت پێیەتی، بەو شێوەیە دەبێت.

ئایا من دەڵێم لەکاتێکدا هەڵوێستت ئەرێنیانەیە، هیچ شتێك ئەنجام نادەیت بۆ بەرەوپێشچونی ژیانت؟ ناڕادەیەك، بەلام دەکرێت زیاتر ئەنجام بدەیت. تا ئەو کاتەی کە تەنها کارەسات دەبینیت، کارەساتی زیاتر بۆ خۆت ڕادەکێشیت. خۆشەویستانت نائومێدت دەکەن، بەڕێوەبەرەکان بێزارت دەکەن، ڕووداوەکان دەتدۆزنەوە، خاوەن

ماڵەکان دەرتدەکەن و ڕەوشەکان خراپتردەبن و کۆنترۆڵ ناکرێن. ڕووداوەکان بەگوێرەی پێشبینییەکانت ڕوودەدەن.

ئەو ساتەی کە باوەڕەکانت سەبارەت بەبارودۆخەکە دەگۆڕێت، بیرکردنەوە جیاوازەکانت کەسانی جیاواز و دەرفەتە نوێیەکان بۆ خۆی ڕادەکێشێت.

بەکورتی:
هەموو "کارەساتێک" لەژیانتدا تەنها کارەساتێک نییە، کاتێک دۆخێک چاوەڕێت دەکات تا بۆچونت دەربارەی بگۆڕیت. دەڵێیت:"ئایا ئەمە بۆ نەخۆشییەکەم، حسابەکانم، هاوسەرە سەرخۆشەکەم بەرقەراردەبێت؟" بەدڵنیاییەوە بەرقەرار دەبێت.

## ژیان نابێت بەم ڕادەیە خۆش بێت!

ژنێك پێی وتم:"تائێستا هیچ شتێکم ئەنجام نەداوە کە بۆ تەواوی ژیانم ویستبێتم." وەك ئەوە بوو بڵێت:" قوربانیم داوە، من شەهیدێکم." بیرم کردەوە:"چەند خەمناکە!"

ژیان دەبێت خۆشبێت! باڵندەکان هەموو ڕۆژێك بەخەبەردێن گۆرانی دەڵێن، منداڵەکان بێ هیچ هۆکارێك پێدەکەنن، سەیری دۆلفینەکان و سەگەکان بکە لەسەر شەپۆلی دەریا. کێ وتی ژیان خۆش نییە؟ ئەمە گەردوونێکی پڕ لەخۆشییە، ئەگەر ئەو

بیرۆکەیەت وەرگرتووە کە دەڵێ ژیان مانای خۆشی بینین نییە، تێبگە کە مانای چییە.
ئەوە تەنها باوەڕێکە کە دەتوانی باوەڕت پێی نەبێت.

شتانێکی جیاواز ئەنجام بدە لەبەرئەوەی کە خۆشن. کارکردنێکی زۆر ئەو بیرۆکەیە پشتڕاست دەکاتەوە کە "ژیان هەوڵدانێکە"، ئارامگربە لەگەڵ خۆت. تەنانەت خۆشی بینینیش لەژیان کرداری دەوێت. کاتێک ژیان شیرینە، ئەو دەنگە بچوکەش دەڵێت: "کۆتای پێنایەت!" بەخۆت بڵێ: "ڕەنگە نزیک بێت لەوەی کە باشتر بێت!"

ئەو ساتەی کە زۆر پەیوەستی
شتەکان، خەڵکی و پارە ....دەبیت
هەڵە دەکەیت!
بەرەنگاری ژیان بەهای زانینی هەموو شتێکە و
خۆشت پەیوەستی هیچ شتێک نەکەیت.
پەیوەستبوون
پەیوەستبوون بە پارەوە
بەخشین
پەیوەستبوون بە خۆشەویستانەوە

## پەیوەستبوون

کاتێک شوێن شتەکان کەوتیت، هەڵهاتن، ئەمە ڕاستە بۆ ئاژەڵان، خۆشەویستان... و تەنانەت بۆ پارەش! ئایا هەرگیز بووە کە کەسێکی جوان لەئاهەنگێکدا ببینیت و پێت بڵێ"هەفتەی داهاتوو پەیوەندییت پێوە دەکەم!" لەبەرئەوە ئەو هەفتەیە بۆ هیچ شوێنێک ناچیت، تەنانەت بۆ حەمامیش! لەتەنیشت تەلەفونەکەوە دادەنیشیت و چاوەڕێدەکەیت... و کێ تەلەفون دەکات؟ هەمووان جگە لەو!

ئایا هەرگیز پێویستبووە بەنائومێدییەوە شتێک بفرۆشیت؟ سەیارەیەک، خانویەک، کێ ویستی؟ هیچ کەس، لەبەرئەوە نرخەکەی دادەبەزێنیت. کێ لای گرنگبوو؟ کەس! ڕێساکە، کاتێک کە نائومێدیت، هیچ شتێک!

قسە لەگەڵ هەر فرۆشیارێکدا بکەیت، ئایا لەفرۆکەی لیە جێتسدا بن یان لەپاککەرەوەی غەسالەدابن، هەمان چیرۆکت پێدەڵێن. نائومێدی بەرەو لەناوچوونت دەبات، تا زیاتر نیگەران بیت کەمتر خەڵک شت دەکڕن! چی ڕوودەدات کاتێک لەچێشتخانەیەکدایت و پەلەی ژەمە خواردنەکەتە؟ داواکارییەکەت ونەدەکەن.

من فێربووم سەبارەت بەیاسای پەیوەستبوون لەفڕۆکەخانەکاندا، سەردانی دەیان نوسەرم کردووە لە بەشە جیاوازەکانی جیهاندا.

ئەم گەشتانە زۆرکات کورتخایەن بوون لە شەش هەفتە بۆ چوار مانگ. بەم دواییانە، هاوژینەکەم جولی کاری خۆی بەڕێوەدەبات و لەبەرئەوە زۆربەی کات بەتەنها گەشتم دەکرد.

بۆم دەرکەوت کە فریای سەدان گەشت دەکەوتم و نەوەد و نۆیان بەکەمی لەکاتی خۆیاندابوو، بەڵام تاکە گەشتی ماڵ، کاتێک کە زۆر بەپەرۆش بووم بۆ بینینی جولی و چرکەکانم دەژمارد، هەمیشە چوار کاتژمێر درەنگتر دەگەشتم!

بەکورتی:
شتێک هەیە کە هەوڵدانی زۆرە...
پێویستە گۆرانی بڵێیت وەک ئەوەی کە پێویستیت بەپارە نییە.
خۆشەویستی بکە وەک ئەوەی کە هەرگیز ئازارت پێناگات.
پێویستە سەما بکەیت وەک ئەوەی کەس سەیرت ناکات.
پێویستە لەدڵەوە بێت ئەگەر بتەوێت سودی هەبێت.

لەکۆتایی گەشتی کتێبە ئەمریکییەکەی پاکوری پێشوم، بڕیارماندابوو لەسان فرانسیسکۆ یەکتر ببینین. جول گەشتە سان فرانسیسکۆ لە ئوستورالیاوە لەکاتێکدا من هێشتا لە پۆرتلاند بووم. زۆر ڕاهاتبووم بەم ڕۆشتنە دواخراوانەوە کە ڕۆشتمە سەرەوە بۆ ژووری پشکنینی جانتاکان و پرسیم: "چەند درەنگە کاتژمێر شەش بۆ سان فرانسیسکۆ" کەسێك جوابی دایەوە: "درەنگ نییە!"

درەنگ نییە؟" زۆر خۆشحاڵ بووم، نزیکبوو لەوەی کە بەسەر پشکنەرەکەدا لاربیمەوە و لەباوەشی بگرم کاتێك وتی: "دەتەوێت بزانیت کە بۆچی درەنگ نییە؟... ڕەتمانکردووەتەوە. لە کاتژمێر ١٠:٢٠ ی پاش نیوەڕۆ جێگایەکم گرت لەفڕۆکەکەیەکدا بۆ سان جۆسی، لەوێشەوە پاسێکم گرت بۆ سان فرانسیسکۆ و لەکاتژمێر چواری بەیانیدا گەشتمە هوتێلەکەی جول، حەوت کاتژێر درەنگتر.

هەرکاتێك بەنائومێدی لەکارێکداین، بەسۆزەوە هۆگری مامەڵەکردنێك یان ڕوداوێکین، ڕەنگری لێدەکەین. کاریگەرییە خراپەکەی ڕێساکە؟ کەمێك نارامیە و "دڵخۆشبە!".

ساڵ و نیوێك بەبێ هاوڕێی کچ یان کوڕ بەسەردەبەیت و نائومێدیت. تەنانەت بۆ ساتێکیش، دواتر وازدەهێنیت. بەخۆت دەڵێیت:"پێویست ناکات هاوبەشێکم هەبێت. دەتوانم دڵخۆشبم، سەڵتبم."دەستبەجێ ڕێژەیەکی زۆر یان سنووردار بەسەر دیوارەکاندا دێنە سەرەوە و دێنە دەرەوە لەژێر جێگای نوستنەکەوە!

مشتومڕێك نمونەیەکی کلاسیکییە. چی ڕوودەدات کاتێك دەتەوێت کەسانێك بیرکردنەوەیان بگۆڕن؟ ئایا دەیگۆڕن؟ لەژیانتدا نەخێر، بەڵام زۆرکات دەست لەپاڵنانیان هەڵگرە دێنەوە سەر شێوازی بیرکردنەوەت. هەرکاتێك بۆ هەرشتێك نائومێدیت، بۆ کەسێك پەیوەندییت پێوە بکات، بۆ هاوسەرەکەت واز لەجگەرەکێشان بهێنیت، بۆ پلەبەرزکردنەوەیەك، بۆ سەرۆکەکەت کە هەندێك سوپاست بکات، ووزەیەك دروست دەکەیت لەچواردەورت کە دووری دەخاتەوە.

## بێسۆزی - حەزلێنەبوون

بێسۆزی حەزلێنەبوون نییە، دەکرێ بێسۆزبیت و هێشتا زۆر سووربیت لەسەر ئەنجامدانی شتێك. ئەو کەسانەی کە بێسۆزن و سوورن دەزانن کە هەوڵدان و ناپابی لەکۆتاییدا خەڵات دەکرێن. دەڵێن:" ئەگەر ئەم جارە نەیبەمەوە، جاری داهاتوو دەیبەمەوە یان جاری داهاتووتر دوای ئەوە."

بابڵێین کە داواکارییەك بۆ کارێکی نوێ پڕ دەکەیتەوە لە(هاردویر هایوایەر) دڵخۆشیت سەبارەت بە کارەکە و بەوریاییەوە خۆت ئامادە دەکەیت. قسەکانی چاوپێکەوتنەکەت لەسەر پەڕەیەك دەنوسیت و دەیڵێیتەوە لەبەردەم ئاوێنەی دەستشۆرەکەدا، تەنانەت پێڵاوی تازەش پەیدادەکەیت و قژیشت چاکدەکەیت. زوو دەگەیت بۆ چاوپێکەوتنەکە و باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت.

دواتر چی؟ دەڕۆیتەوە ماڵەوە و بەژیانت ڕادەگەیت، ناوی خۆت لەخوێندنی زیاتر تۆماردەکەیت. پلانی پێشکەشکردنی کاری داهاتووشت دادەنێیت ئەگەر بەکرێ بگیرێیت

لەلایەن هایوایەرەوە. دڵخۆشیت ئەگەر نا، هێشتا بەرەوپێشەوە دەڕۆیت.

کەسانی بێنیاز دەڵێن: "کەی گرنگە و بۆچی نیگەران بم؟" کەسانی نائومێدیش دەڵێن: "گەر ئەمەم دەستنەکەوێت، ئەمرم!" ئەگەر سووربیت و بێسۆزبیت دەڵێیت: "هەرچۆنێك بێت، کارێکی باشم دەستدەکەوێت، بەڵام گرنگ نییە چەند دەخایەنێت."

## پەیوەستبوون بەپارەوە

**"تەنها کەسانێک کە زیاتر لەدەوڵەمەندەکان بیر لەپارە دەکەنەوە، هەژارەکانن."**

(ئۆسکار وایڵد)

پەیوەستبوون کە بودییەکان پێیدەڵێن "چاوچنۆکی" ڕوونی دەکاتەوە کە بۆچی زۆر کەس هەوڵی پەیداکردنی پارە دەدەن. لەبەرئەوەی پارە هەردووکیانە هۆکاری مانەوە و سیمبولی سەرکەوتنیشە. زۆرێکمان زۆر هۆگرینی تەنانەت ئەوانەشی کە دەڵێن گرنگ نییە، ناخۆشبەختانە، نائومێدییەکەمان بۆی هەموو شتێك خراپ دەکات. بەشێوازێکیتر ڕونی بکەوە، تا زیاتر سەبارەت بە شتەکان هەستیاربیت، کۆنترۆڵی کەمترت هەیە. زۆربەی خەڵکی زۆر هەستیارن سەبارەت بە پارە، کۆنترۆڵ لەدەستدەدەن.

هەستیارنەبوون هۆکاری سەرەکییە کە بۆچی کەسانی دەوڵەمەند، دەوڵەمەندتر دەبن زۆر گرنگی نادەن، نائومێدنین. ئەگەر پارەت نییە، دەبێ بەتەواوی ئارام بیت کە بزانیت بەدەستی دەهێنیت. کاتێك کە پارەت هەیە، پێویستە بەتەواوی ناسودەبیت لەگەڵی تا هەندێکی لێهەڵبگریت و زیاتریشت دەستدەکەوێت. هەروەها جیاوازییەکی گەورە هەیە لەنێوان بۆچونی کەسێکی هەژار، کە خۆزگە هەتبوایە و لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەی کەسێکی دەوڵەمەندا کە باوەڕی وایە بەدەستی دەهێنیت.

## چۆن خۆم لەنائومێدبوون بەدووربگرم لەکاتێکدا نائومێدم.

چی شتێک بەمەبەست ئەنجام دەدەیت؟ ئەوە هەڵوێستە. هەرگیز مەکەوە ناو ئەو تەڵەیەوە کە دەڵێت:"پێویستیم بە (ئێکسە) تا دڵخۆشبم" بەگشتی، ئەگەر کۆمپیوتەرەکەت دەفرۆشیت چاوەڕێی لەپەیوەندییە تەلەفونییەکەدا و ئاواتی پلە بەرزکردنەوە دەخوازی لەکارەکەتدا، هەوڵدەدەیت تۆپێکی گۆڵف بخەیتە چاڵەکەوە، چاوەڕوانی چەکێکی پارەیت لەپۆستەکەدا، بۆ هاوسەرێک دەگەڕێیت، ئارامبە! تۆ هەموو شتێک ئەنجامدەدەیت تا سەربگرێت و دواتر بەخۆت دەڵێی:" پێویستم بە ئەمە نییە تا دڵخۆش بم." لەبیری بکە و بەردەوامبە و زۆربەی کات ئەنجامەکان دێن.

**بەکورتی:**

لەئاستی جەستەیی و دەروونیدا، مامەڵە لەگەڵ یاسا سروشتییەکاندا دەکەین. سروشت لەنائومێدیی تێناگات! سروشت داوای هاوسەنگی دەکات. ناکرێت نائومێد و هاوسەنگیش بیت. ژیان پێویست نییە کە تێکۆشانێکی بێکۆتا بێت.

ڕێگە بەشتەکان بدە ڕووبدەن. ئەوە کەمتەرخەمی نییە، ناچارکردنی شتەکان نییە. دەتوانی بڵێیت:"تێناگەم هەموو ئەم شتانە چۆن کاردەکەن!" هەروەها پێویست نییە کە لەیاسای کێشکردنی زەوی تێبگەیت، بەرەنگارییەکەمان ئەوەیە کە لەگەڵ ڕێساکان کار بکەین، پێویست ناکات کە لێیان تێبگەین.

**بەخشین:**

ئەگەر شتێکت دەوێت، بیبەخشە. ئایا ئەوە شێتانەیە؟ بەبەخشینی هەندێک لەو شتەی کە هەتە، زیاترت دەستدەکەوێت لەو شتەی کە دەتەوێت. کاتێک جوتیارێک تۆوی زیاتری دەوێت، تۆوەکانی دەبات و دەیبەخشێت بەزەوی. کاتێک خەندەیەکت دەوێت،

هی خۆت دەبەخشیت. کاتێک خۆشەویستیت دەوێت، خۆشەویستی ببەخشە، کاتێک هاوکاری خەڵکی دەکەیت، ئەوانیش هاوکاریت دەکەن. کاتێک دەتەوێت زللەیەکت لێبدرێت؟ زلله لە کەسێک دەدەیت. ئەگەر دەتەوێت خەڵکی پارەت پێبدەن؟ هەندێک پارەی خۆت ببەخشە.

بیری لێبکەوە، ئەگەر پەیوەستبوون ڕێگری لە هەندێک کاری باش دەکات بێتە ناو ژیانتەوە، کەوایە پێچەوانەی ئەوە دەبێت بە ناپەیوەستبوون، تا ئەو ڕادەیەی کە هەندێک لەو شتانە دەبەخشین کە بەهایان دەزانین. چی شتێک ببەخشیت دێتەوە ڕێگات.

هەندێک کەس پێیان دەوتم: "هەموو ژیانم بەخشی، بەڵام هیچ شتێکم دەستنەکەوتەوە." پێم وانییە کە ئەوان بەخشیبێتیان، پێم وایە کە ئەوان پێوانەیان کردووە. ئەوە جیاوازییەکەیە.

## سەبارەت بەوکەسە دەوڵەمەندە چاوچنۆکە بەتەمەنانەی کە هەرگیز هیچ شتێکیان نەبەخشیووە بە کەس؟

چەند جار گوێبیستی ئەم چیرۆکە دەبین... "کەسێکی چاوچنۆکی بەتەمەن کە لەسەر نانەڕەقە دەژیا، کۆچی دوایی دەکات و ملیۆنێک دۆلار لەژێر جێگای نوستنەکەی جێدەهێڵێت؟ ئەو پرسیارە دروستدەکات: ئەگەر پێویست بێت ببەخشیت بۆئەوەی بەدەستی بهێنیت، لێرەدا چی ڕوودەدات؟"

حسابەکە لە ئەکاونتی بانکەکەت پێوانەی فرەییەکەت نییە. فرەیی ئەو شتەیە کە بەدەوری ژیانتدا دەسوڕێتەوە، سەروەتمەندی ڕێژەیەکی زۆری بەخشین و وەرگرتنە. ئەگەر سەروەتێکت لە حساب بانکی سویسرادا هەیە و بەکاری ناهێنیت. بەشێوەیەکی تەکنیکی، ئەوە هی تۆیە، بەڵام لەڕاستیدا هیچ شتێکی "لێوەرناگریت" ئەوە وات لێناکات ڕێژەیەکی زۆرت هەبێت، هەروەها ڕەنگە کەسێکیتر خاوەنی بێت. کەوایە ڕێسای بەخشین و وەرگرتن تەنانەت لێرەشدا بەکاردێت.

**بەکورتی:**

**فێڵی بەخشین ئەنجامدانی بەخشینە بەبێ ویستنی هیچ شتێک لەبەرامبەردا، ئەگەر لەبەرامبەردا چاوەڕوانی شتێک بیت، ئەوا تۆ پەیوەستی ئەنجامەکەیت. لەکاتێکیشدا پەیوەستی ئەنجامەکەیت، کەمتر ڕوودەدات. دەبێت خۆشی لەموڵکە مادییەکانت ببینیت؟ بەدڵنیاییەوە! تەنها لەوە دڵنیابەوە کە تۆ خاوەنی ئەوانیت و ئەوان خاوەنی تۆ نین.**

پەیوەستبوون بەخۆشەویستانەوە

" سەرچاوەی خەم ئارەزووە." (بوددا)

ماری بێهیوا بووە بۆ پیاوێك كە خۆشی بوێت و شەیدای بێت. ئایا ئومێدی زۆر بۆ پەیداكردنی ئەو پیاوە هەیە؟ ڕەنگە نەبێت! سەرەتا نائومێدییەكەی هەموو پیاوان دووردەخاتەوە. دووەمجار، لەكاتێكدا نائومێدە، كەسێكی خۆشەویست نییە.

فرێد بە هاوڕێ كچەكەی دەڵێت:"پێویستم پێتە و ناتوانم بێ تۆ بژیم." بەڵام ئەوە خۆشەویستی نییە، ئەوە پەرستییە، ناكرێت نائومێدانە پێویستت بە كەسێك بێت و لەهەمان كاتیشدا خۆشت بوێت.(ئەگەر بەڕاستی ناتوانیت بێ كەسێك بژیت، تۆ كەسێكی شڵەژاویت و ناتوانیت ژیانت ڕێكبخەیت! كێ پێویستی بەوەیە؟)

خۆشویستنی كەسەكان واتە پێدانی ئازادی پێیان بەوەی ببن بەو كەسەی كە دەیانەوێت ببن و لەو شوێنە بن كە هەڵی دەبژێرن لێیبن. خۆشەویستی ڕێگە بەخەڵكی دەدات تا بێ هەڵبژاردن لە ژیانتدابن. دووبارە، سەبارەت بەپەیوەستبوون قسەدەكەین، بۆ هەبوونی شتێك یان كەسێك، بیری لێناكەیتەوە.

## پەیوەستبوون و ڕەقێبونەوە لە شتەکان...

" ناتوانین هیچ شتێک بگۆڕین ئەگەر قبوڵی نەکەین."

(کارل جونگ)

ڕەقێبونـەوە لـە شـتەکان بیرۆکەیـەکی خراپـە، لەکاتێکـدا ڕەقـت لـە شـتێکە، بـەناچاری پێیەوە دەبەسرێیتەوە، لەبەرئەوە بەهێواشی ڕوودەدات.

نمونـە: بـابڵێین تـۆ لەقەرزێکدایت و ڕەقت لێیـەتی، دۆخێکـی قورسـە بـۆ گەشـەکردنی داراییەکـەت لێیـەوە. ووزەیـەکی زۆر لەڕەقێبونەوەیـدا سـەرفدەکەیت، کـە گیرتخـواردووە، زۆر مانـدوو دەبیت. ئەو ساتەی کە قەرزەکەت قبوڵدەکەیت، خـۆت لەنەخۆشـی سـۆزداریی ڕزگـار دەکـەیت، دەتوانیـت لێـی بێیتـە دەرەوە. قبـوڵکردن بـەواتای "وازهێنـان" نایـە، بەواتای تێگەشتنە لەوەی کە چییە.

نمونە: هەتا قبوڵی دەکەیت کە کێشت زیادیکردووە،

١- یان نکۆڵی لەوە دەکەیت کە قەڵەویت،

٢- یان ڕەقت لەخۆتە کە قەڵەویت.

لەهەر دوو حاڵەتەکەدا، بەقەڵەویی دەمێنیتەوە، تۆ تـەنها دەسـت بەدابەزانـدنی کێشـت دەکەیت کاتێك کە قبوڵت کرد قەڵەویت.

کاتێـك ئینجیـل دەڵـێ،"خراپـە بەخراپـە وەڵام مـەدەوە." ئـەو ئامۆژەیـە دەدات کـە توڕەبوون یان شەڕکردن سودی نابێت، زاڵدەبیت بەسەر ئەو شتەی کـە حـەزت لێـی نییـە بـەقبولکردنی ئـەوەی کـە وەڵامەدانـەوەی خراپـە چـییە، جێگرتنـەوەی بەشـتێکی ئەرێنییانە.

**ئەو شتەی سەرنجی دەدەیت،**

**فراوان دەبێت ....**

**کەوایە بیر لەو شتە بکەرەوە کە دەتەوێت!**

## بۆچی ئەرێیبیانە بیربکەینەوە؟
## چۆن بیرکردنەوەی ئەرێیبیانە، نائاگاییت ڕێکدەخات
## بیرکردنەوە ئەنجامەکان دەدورێتەوە

### بۆچی ئەرێیبیانە بیربکەینەوە؟

خەیاڵ بکە کە لەناو فڕۆکەیەکی جومبۆدا دانیشتویت لە شوێنێك بەسەر ئەوروپادا، مەکینەیەك لەباڵەکەیەوە دەکەوێتە خوارەوە، دەتەوێت کاردانەوەی سایەق تەیارەکە چۆن بێت؟ دەتەوێت سایەقەکە بڵێت: "ئارامبن و خۆتان ببەستنەوە! ئەمە ناناسودە دەبێت، بەڵام ڕێگایەك بۆماڵەوە دەدۆزینەوە؟"

یان دەتەوێت کاپتنەکەت ڕابکاتە سەرەوە و خوارەوەی ڕاڕەوەکە و هاوار بکات: "هەمووومان دەمرین! هەمووومان دەمرین؟" ڕەنگە کامیان زیاتر بەسەلامەتی بتهێنێتە خوارەوە؟

ئێستا بیر لەژیانی ڕۆژانەت بکەوە کە تۆ تیایدا سایەقی خۆتیت. کام ڕێگا زیاتر گونجاوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت: "ڕێگایەک دەدۆزینەوە" یان " هەمووومان دەمرین؟" ئەمە گرنگی بیرکردنەوەی ئەرێیبیانەیە، گرەنتی نادات بەڵام باشترین هەلت پێدەدات.

دۆڕاوەکان سەرنج لەسەر شتێك دەکەنەوە کە مەحاڵە. تا هەموو ئەو شتەی دەیبینن توانستە، بیرکەرەوە ئەرێیبیەکان بیر لەشتانێك دەکەنەوە کە دەکرێ ئەنجامبدرێن، بەسەرنجدان لەسەر شتانێك کە دەکرێ ئەنجامبدرێن، وا لەشتانەکان دەکەن کە ڕووبدەن.

### چۆن بیرکردنەوەی ئەرێیبیانە ناناگاییت ڕێکدەخات

بۆ باشتر تێگەشتن لەبیرکردنەوەی ئەرێیبیانە، پێویستمان بەوێنەی ناناگایی دەبێت. خەیاڵ بکە کە مێشکت جیاکراوەیەکە. نیوەی سەرەوە و نیوەی خوارەوە، زیاتر وەك

گوێزێکی گەورە. بەشی سەرەوە هزری بەئاگاییە و بەشی خوارەوە هزری نائاگاییە، بەشی نائاگاییت کۆمەڵێك بەرنامەی جیاوازە کە لەگەڵی لەدایکبوویت، وەك: هەناسەدان، هەرسکردن و کۆمەڵێك بەرنامەش کە دروستت کردوون، وەك: پیاسەکردن و قسەکردن.

بەکورتی:
هزری نائاگاییمان کۆکراوەی بیرکردنەوەکانمانە، باوترین بیرکردنەوەکانمان بەهێزترین هەڵسوکەوتە نائاگاییەکانمانی خولقاندووە.

ئێستا با خەیاڵ بکەین کە فێری لێخوڕین دەبیت. هەرکاتێك لە گۆشەیەك نزیك دەبیتەوە،

بیرکردنەوەیەکی نائاگاییت لەبەشی "سەرەوەی مێشك"دا هەیە:" قاچی ڕاستت بەرز بکەوە، دوازدە سم بۆ لای چەپ بیجوڵێنە و بەهێمنی پێ بەبرەیکەکەدا بنێ، تا ئەو کاتەی بەردەوامدەبیت کە ئەو بیرکردنەوە بەئاگاییەت هەبێت بۆ زیاتر لەچەند مانگێك، بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی گەشە پێدەدەیت کە لەوێدا بەبێ بیرکردنەوە برەیك دەگەیت، بەرنامەی برەیککردنەکە لەبەشی خوارەوەی مێشکتدا چەقی داکوتیوە، نائاگاییت. بەرنامەیەکی نوێی نائاگاییت هەیە.

ئەمە ڕوونی دەکاتەوە چۆن وەك سایەقێکی بەئەزموون دەتوانیت بگەیتەوە ماڵ پاش لێخوڕین بۆماوەی پێنج کاتژمێر و بەخۆت دەڵێی:"تەنانەت بیرم ناکەوێتەوە کە سەیارەم لێخوڕی بێت!" نائاگاییت تەواوی شتەکانی ئەنجامدا. هەر بیرکردنەوەیەکی بەئاگایی پاش دووبارەبوونەوەی بۆ زیاتر لەچەند جارێك دەبێت بەبەرنامە.

کەوایە چی ڕوودەدات ئەگەر بۆ نموونە: بۆماوەی زیاتر لەچەند ساڵێك بیرکردنەوەیەکی بەئاگاییت هەبێت ..." من هەمیشە مایەپووچم؟" بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی گەشە پێدەدەیت کە لەوێدا پێویست ناکات بیربکەیتەوە، دەتوانیت خۆت مایەپووچ بکەیت بێ هیچ هەوڵدانێکی بەئاگایی.

چۆن ئەمە دەگونجێت لەگەڵ بیرکردنەوەی ئەرێنییانەدا؟ سادەیە. نزیکەی پەنجا هەزار

بیرکردنەوەمان لەڕۆژێکدا هەیە، بۆ زۆرێکمان بەزۆری بیرکردنەوەی نەرێنین: "من قەڵەو دەبم! یادەوەرییەکی خراپم هەیە، توانام نییە لیستی حسابەکانم بدەم! هیچ شتێک نییە کە ئەنجامی بدەم سەرکەوتو بێت."

لەگەڵ زۆرێک لەبیرکردنەوە نەرێنییەکاندا، چی جۆرە هەڵسوکەوتێکی ناتاگایی فێردەبین؟ زۆرجار هەڵسوکەوتێکی نەرێنیانە تەنانەت بەبێ بیرکردنەوەمان ژیان و تەندروستیمان وێران دەکات.

خەڵکی سەریان دەسوڕمێ لەوەی کە بۆچی بەمایەپووچی و خەمباری کۆتاییان پێدێت، هێشتا شێوازی ئۆتۆماتیکی تایبەت بەخۆیان دروستکردووە لەڕێگەی بیرکردنەوە دووبارەبووەوەکانیانەوە. بەهەمان شێواز کە خۆمان بەرنامەڕێژ دەکەین بۆ لێخوڕینی سەیارەیەک بەبێ بیرکردنەوە، دەتوانین بەرنامەسازی خۆمان بکەین کە دوابکەوین و خەمباربین یان خۆمان مایەپووچ بکەین بەبێ بیرکردنەوە و دواتر لۆمەی خودا دەکەین.

ئێستا ئەمە ئەو شتەیە کە جێگای خۆشحاڵییە، کاتێک تێدەگەیت سەبارەت بەشێوازەکانی ناتاگایی تێدەگەیت کە هیچ کەسێک پێویست ناکات کە دۆڕاو بێت. داهاتووت پشت بەبیرکردنەوە بەناگاییەکانت دەبەستێت کاتێک دەست بەبەرنامەڕێژی مێشکت دەکەیت بیرکردنەوە بەئاگاییە نوێیەکانت بەرنامەی ناتاگایی نوێ دروستدەکەن. بەهەمان شێواز دەتوانیت هەڵسوکەوتی ناتاگاییت گەشە پێبدەیت بۆ لێخوڕینی سەیارەیەک، دەتوانیت هەڵسوکەوتی ناتاگاییت گەشە پێبدەیت تا سەرکەوتوتر بیت، بەڵام بیرکردنەوەیەکی بەرنامەبۆدارێژراو و هەندێک کاتی دەوێت.

ئێستا فرێد بەنمونە وەرگرە کە ئامادەی سیمینارێکی هاندەرانە دەبێت لەسەر شێوازی بیرکردنەوەی نەرێنیانە بەردەوامە. فرێد دەڵێت: "دەمەوێت ژیانم پێچەوانە بکەمەوە! " بەر لەنانی بەیانی چەند نامانجێک دەنوسێت... "پلەکەم بەرزبکرێتەوە، سەیارەی رۆڵس رۆیس بکڕم، تاج مەحەل بکڕم..." دواتر تەواوی هەفتەکە لەبیرکردنەوە نەرێنییە خراپەکەیدا بەسەردەبات. تا هەینی دەڵێت: "پێم وانییە کە ئەم شێوازی بیرکردنەوە ئەرێنییانە سودی هەبێت!".

ڕەنگە چل و هەشت هەزار بیرکردنەوەی نەرێنییانەی لەڕۆژێکدا کەمی کردبێت بۆ چل و حەوت هەزار و پێنج سەد، ناتوانین باوەڕ بکەین کە پانسیبەکەی نەبردبێتەوە، جومگە ناوساوەکانی چاکنەبووبێتەوە و وازی لەشەڕکردن لەگەڵ خێزانەکەی نەهێنابێت.

نەرێنیبوون بۆ تەنها ڕۆژێك سوودی نییە، بەهێزکردنی مێشکت وەك بەهێزکردنی جەستەت وایە، ئەگەر بیست شناو بکەیت و ڕاستبیتەوە بۆلای ئاوێنەکە هیچ جیاوازییەك نابینیت، بەهەمان شێوە ئەگەر بۆماوەی بیست و چوار کاتژێر نەرێنییانە بیر بکەیتەوە جیاوازییەکی کەم دەبینیت بەڵام بیرکردنەوەکانت بۆماوەی چەند مانگێك ڕێك بخە و دواتر گۆڕانکاری گەورەتر لەژیانتدا دەبینیت کە لەهۆڵی لەشجوانیدا نایبینیت. خاوێنکردنەوەی بیرکردنەوەمان کارێکی درێژخایەنە. گەورەیە! سەختریش بووە چونکە زۆر جار نازانین کە نەرێنیین، لەکاتێکدا کە نەرێنیین.

ئەگەر دەتەوێت پشکنین بۆ بیرکردنەوەت بکەیت، پشکنین بۆ ژیانت، سامانەکەت دڵخۆشییت، جۆری پەیوەندییەکانیشت بکە، تەنانەت تەندروستیشت هەموویان ڕەنگدانەوەی باوترین بیرکردنەوە بەناگاییەکانتن.

بەکورتی
فرێد دەڵێت:"بیردەکەمەوە بەو شێوەیە نەنجامیدەدەم لەبەرئەوە ژیانم نارێکە!"
نەخێر. فرێد، ژیانت نارێکە چونکە بەو شێوەیە بیردەکەیتەوە کە نەنجامیدەدەیت.

## پرکردنەوە ئەنجامەکان دەدورێتەوە

ئەگەر شتێک لەژیانتدا هەیە کە ناتەوێت، نیگەران مەبە دەربارەی و چیتر دەربارەی قسە مەکە! ئەو ووزەیەی کە بەکاری دەهێنیت تێیدا، بەزیندوویی دەیهێڵێتەوە. ووزەکەت بکشێنەوە و ئەویش نامێنێت. مشتومڕێک باشترین نموونەیە، ئەگەر هاوسەرەکەت بێتەوە ماڵ و بیەوێت مشتومڕ بکات تۆ ڕەتی دەکەیتەوە کە شەڕ بکەیت، چی ڕوودەدات؟ خۆی بەتەنها ناتوانێت مشتومڕ بکات!

هەرکاتێک سەبارەت بە شتێک نیگەرانیت یان شەرمەزاریت یان تەنانەت بیریشی لێدەکەیتەوە کەسانیتر بەردەوام قسەی لەسەر دەکەن. وەک منداڵێک ئەمە خۆشحاڵی دەکردم هەرگیز ئەم دەتوانی تێبگەم، بۆچی هەرکاتێک جگەرەکەی باوکم کێشابێت دایکم دەیویست ماچم بکات و شەوباشم لەگەڵ بکات!

کاتێک بەڕاستی بەسۆزەوە واز لەشتێک دەهێنیت، نامێنێت. ئەمە دەبێتەهۆی ڕێسایەکیتر.

## کاتێک واز لە شتانێک دەهێنیت، ئەوانیش وازت لێدەهێنن

تا ئەو کاتەی بەرگری لەخۆت دەکەیت. خەڵکی هێرش دەکەنە سەرت. بۆچی؟ لەبەرئەوەی ئێمە تەنها بەرگری لەخۆمان دەکەین کاتێک لە ڕەوشی خۆمان دڵنیانین. بەڕاست!

نموونە: باباڵێین دراوسێکەت تۆمەتبارت دەکات بەبوون بەبونەوەری مەریخ لەهەسارەیەکیترەوە، ئایا بەخێرایی دەست بەمناقەشە دەکەیت سەبارەت بەبونەوەرە ئاسمانییەکان؟ نەخێر.

دەزانیت کە بونەوەری مەریخ نییت، لەبەرئەوە ڕەنگە پێشبکەنیت.

نموونە: باباڵێین بابەتی قسە و قسەلۆکی نۆفیسێت. ئەگەر بەئاشکرا دەست بەمناقەشەکردنی بکەیت و بێتاوانی خۆت ڕابگەیەنیت، کێشەکە خراپتر دەکەیت. پشتگوێی بخەو تێدەپەڕێت. ئایا من دەڵێم بەرگری لەخۆت مەکە؟ من دەڵێم لەکاتێکدا ئارەزای دەردەبڕین و ئازار دەچێژین، بەرز دەبینەوە و دادەبەزینەوە، کێشەکە

بەزیندووی دەهێڵینەوە.

لەیادمە لەساڵی ١٩٦٠ سەیری خۆپیشاندەرەکانم دەکرد لەتەلەفزیۆندا، پرسیارم لەباوکم کرد: "بۆچی لەیەکتر دەدەن؟" وتی: "چونکە ئاشتیان دەوێت!" تۆ شەڕی جەنگ ناکەیت، سەرنجت لەسەر ئاشتییە.

بەکورتی

ئەگەر ژیانت بکەیت بە کەمپینێك دژی شتەکان، ئەو شتانەی کە بۆیان دەجەنگیت فراواندەبن.

بڕیار بدە کە بۆچی دەجەنگیت.

## ئێمە بڕیاردەدەین چۆن خەڵکی ببینین

فرێد و ماری دەچن بۆ یەکەم ژوانی ئێوارە خوانیان. فرێد سوورە لەسەر ئەوەی کە کاتێکی خۆش بەسەربەرێت. ماری زەڵاتەی پەتاتەکە دەڕژێنێتە سەر کۆشی خۆی و فرێد دەڵێت: " ئێرە، ڕێگەم بدە هاوکاریت بکەم لەسڕینیدا." ماری کلیلی خانووەکەی ونەکات و فرێد دەڵێت: " منیش هەموو کات ونی دەکەم!"

سێ ساڵ تێدەپەڕێت، ماری و فرێدی هاوسەری بۆ ئێوارە خوانێك لەدەرەوەن. ماری زەڵاتەی پەتاتەکە دەڕژێنێتە سەر کۆشی و فرێد دەڵێت: " تۆ ڤێزەونیت!" کلیلەکانی

بیردەچێت، فرێد دەڵێت:" تۆ گەمژەیت!"

هەمان کەسەکان و هەمان باروودۆخەکان، هەڵوێستی جیاواز! خۆمان بڕیاردەدەین کە چۆن خەڵکی ببینین، کاتێك دەمانەوێت خۆشمان لە کەسێك بێت، دەتوانین سنگفراوان بین. کاتێك دەمانەوێت توورە بکرێین لەلایەن خەڵکییەوە، سەرنجدەدەینە هەڵەکانیان، ئەوە هەڵسوکەوتی کەسەکان نییە کە بڕیار لەسەر ئەوە دەدات کە هەستمان چۆن بێت سەبارەت بە ئەوان، ئەوە هەڵوێستی خۆمانە.

زۆرینەمان کاتی زیاتر بەسەردەبەین لەوەی کەچی هەڵەیە تانەوەی کە چی ڕاستە. ماری دوو لیستی دەروونی سەبارەت بە فرێد هەیە: یەکەم لیستی کورتی هاوژینەکەیە، لیستێکی کورتی کەموکوڕتییەکانی فرێدە. دووەم لیستە درێژەکەی بیوەژنەکەیە، کەتەلۆگی تەواوی کوالێتییەکانی فرێد: هاوڕێیەتییەکەی، گاڵتەجاڕییەکەی، بەخشندەییەکەی، پشتە جوانەکەی.

ماری تەواوی ژیانی هاوسەرگیرییەکەی لەسەرنج خستنەسەر لیستە کورتەکە بەسەردەبات، کەمێك شتی کەم کە تووڕەی دەکەن...." ڕۆژنامەکە بڵاودەکاتەوە و لەسەر مێزی نانخواردنی بەیانیان جێیدەهێڵێت، جێگای دانیشتنی تەوالێتەکە بەکراوەیی جێدەهێڵێت." دواتر ڕۆژێك فرێدی هەزار سەبارەیەکی بارهەڵگر لێی دەدات و دەستبەجێ لیستە بچوکەکەی دەگۆڕێت بەلیستە گەورەکە...." فرێد چی فریشتەیەك بوو، میهرەبان، بەخشندە، کارکەر ... چی هاوسەرێکی باشبوو."

ئەگەر دەمانەوێت لیستەکانمان هەبێت، نابێت لانیکەم بەپێچەوانەوە ئەنجامی بدەین؟ سەرنج لەسەر هەموو ئەو شتانە بکەینەوە کە شەیدایی سەبارەت بە خەڵکی و کاتێك ئەمان، خۆمان بەم بیرکردنەوانە ئارام بکەینەوە، وەك:"بەهەرحاڵ پرخەی دەکرد."

ئەگەر لێم پرسیت:" دایکت چییەتی؟" ئایا شتێك نادۆزیتەوە؟ ئەگەر بموتایە:" پێنج شتیتر سەبارەت بەڕوخساری، هەڵوێستی، هەڵسوکەتی ڕیزبکە " دەتوانیت ئەنجامی بدەیت؟ بەدڵنیاییەوە دەتوانی. کاتت پێبدرێت ڕەنگە بیر لەسەدان یان هەزاران شت بکەیتەوە، ڕەنگە بەو خاڵە بگەیت کە نەتەوێت ئەو ببینیتەوە!

کەسانێك کە سەرنجدەخەنە سەر شتە ئەرێنییەکان زۆر کات بەرگری لەخۆیان دەکەن

بەوتنی:"من زۆر واقیعیم." ڕاستییەکە ئەوەیە کە تۆ هەقیقەتی خۆت دروستدەکەیت. تۆ بڕیاردەدەیت کە چۆن دایکت و هەرکەسێکیتریش ببینیت، کەسێک بەنموونە وەربگرە لەژیانتدا و سەرنج بخە سەر ئەو شتانەی کە حەزت لێیە سەبارەت بەو کەسە، پەیوەندییەکەت بەرەوپێش دەچێت. دەکرێت سەخت و تەنانەت ترسناکیش بێت، بەڵام ئەنجامی دەبێت.

## سوپاسگوزاریی و فرەیی

" کەسێکی دڵخۆشی، ناسوپاسگوزارم نیشان بدە!"

( زیگ زیگلەر )

هەموو ڕێبازە ڕۆحییەکان هاندمان دەدەن تا سوپاسگوزاربین، فرێد دەڵێت:" بۆچی دەبێت ژیانم لەڕازیکردنی زاتی خودادا بەسەرببەم؟" لەڕاستیدا، گومانم هەیە کە خودا کێشەی خۆپەسەندی هەیە، کاتێک دەتوانێت شاخەکان بجوڵێنێت، گەردوونەکان دروستبکەیت و گەشتی کات ئەنجامبدەیت، پێویست نییە کە هیچ شتێک بسەلمێنیت!

بۆ سودی خۆمان سوپاسگوزار دەبین، هۆکارەکەی ئەمەیە، ئەو شتە وەردەگرین لەژیاندا کە لەسەری دەژین، کاتێك سوپاسگوزاری دەردەبڕین بۆ ئەو شتەی کە هەمانە، هەستدەکەین دەوڵەمەندترین، لەبەرئەوە شتی زیاتر دێتە ڕێگامان.

کاتێك جولی هاوژینم بینی، هەموو خاسیەتە جوانەکانیم بەدیکرد، یەك کەموکوڕتی هەیە، ناتوانێت حسابات بکات، هەرچەندە هەرگیز دڵنیانییە کە چەندی دەستکەوتووە، چەندێك قەرزارە و چەندێکیشی خەرجکردووە. هەمیشە خۆشی لە سامانەکەی بینیووە. جولی نیشانەیەکی زیندووە کە تا ئەو کاتەی جۆری ژیان گرنگ بێت، هەستی سوپاسگوزاری، زانیارییەکی ناوەکییە کە ژیان دەتپارێزێت، لە لۆژیك و بیرکاری گرنگترن.

## شوێن دڵت بکەوە

**ئەرکت لەژیاندا ئەوە نییە کە بێ کێشەکان بیت،**
**ئەرکت ئەوەیە کە خۆشی ببینیت.**

**ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت**
**کارەکەت**
**ئاڕاستە گۆڕین**
**بەهانەت چییە؟**

### ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت

دوو بابەت لەم بەشەدا هەیە:

١ - خۆت هەڵوێستت هەڵدەبژێریت، ئەگەر بتەوێت، دەتوانی خۆشی لە هەرکارێك ببینیت.

٢ - ئەگەر کارێك دەکەیت کە خۆشت دەوێت، دڵخۆشتر دەبیت و هەلی زیاترت دەبێت کە سەرکەوتوو بیت، بەدڵنیاییەوە پارەی زیاتریش پەیدا دەکەیت.

لەبەرئەوە یەکەمجار دەڵێم: بڕیار بدە حەزت لە هەرشتێك بێت، کە لەئێستادا ئەنجامی دەدەیت." دواتر دەڵێم:"بڕۆ شوێن دڵت بکەوە." ئایا ناتەبایییەك لێرەدا هەیە؟ نەخێر. لەماوەیەکی کورتدا، زۆرکات پێویستە باشترین دۆخ بخولقێنیت. ئەگەر پێویستت بەپارەی حازرە، ڕەنگە پێویست بێت لەم کارەی ئێستاتدا بمێنیتەوە لەکاتێکدا پلان بۆ داهاتوت دادەنێیت. لەماوەیەکی درێژدا دڵخۆش دەبیت، ئەگەر ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە شایستەی خۆتە.

### کارە بێ کێشەکان

زۆرکات وادەردەکەوێ کە کاری کەسانیتر ئاسانترە، خۆشترە و پارەی زیاتریش وەردەگرن! پەرستارەکان پێیان وایە کە دکتۆرەکان کارەکەیان ئاسانە، فرۆشیارەکان پێیانوایە کە بەڕێوەبەری فرۆشتنەکان کارەکەیان ئاسانە، هەمووان پێیانوایە کە سیاسییەکان کارەکەیان ئاسانە. لەئەنجامدا، بۆمان دەردەکەوێت کە هیچ کارێك تەواو و بێ کێشە نییە، بۆچی؟ لەبەرئەوەی کە خەڵکی تەنها بۆ ئەنجامدانی شتانێك پارەمان پێدەدەن کە خۆیان توانایان نییە ئەنجامی بدەن یان نایانەوێت ئەنجامی بدەن. ئەگەر هیچ لە کێشەکان بونیان نەبوایە تا چارەسەربکرێن، کارەکانمان بونیان نەدەبوو.

ئەگەر حەزت لە کارەکەت نییە، دوو هەڵبژاردنت هەیە: بیرکردنەوەت بگۆڕە یان کارەکەت بگۆڕە.

> بەکورتی: ئەڕۆیت و بڵێیت جیهان ژینێک قەرزارتە،
> جیهان هیچت قەرزار نییە، سەرەتا ئەو لێرە بوو.
> (مارک تواین)

لەخەیاڵی ڕۆژانەدا، دەڵێین: "ئەگەر کارەکەم ئاسانتر بوایە، دڵخۆش دەبووم!" بەڵام لەڕاستیدا، حەزمان لەکاری ئاسان نییە. کاتێك کار زۆر ئاسان دەبێت، جێی دەهێڵین. خۆشی زۆر لەبەرەنگاربوونەوە دەبینین بەڕادەیەك دەچین بەشوێنیدا دەگەڕێین، تەنانەت لەکاتە بەتاڵەکانیشماندا. بۆچی پێت وایە کە یاری گۆڵف زۆر بەناوبانگە؟ لەبەرئەوەی ئەخشەکێشراوە تا بێزارت بکات.

فرێد دەڵێت: " ئەگەر بتوانم کارێك پەیدا بکەم کە دووبارە نەبێت، دواتر دڵخۆشدەبووم!" زۆربەی کارەکان دووبارەن. ئەگەر سکرتێرێکیت، پیتێك

دوای پیتێکیتر تایپ دەکەیت. ئەگەر ئەستێرەیەکی فیلمیت، کارێك دەکەیت پاشان کارێکیتر. هەموو دووبارەن.

کاتێك بەشەکانی ژیانمان جیا دەکەینەوە وەك"کار" یان "شانۆ"، خۆمان سنوردار دەکەین. وەك ئەوەی کە بڵێین؛" ئێستا بۆ کار دەڕۆم و چاوەڕوانم تا کاتژمێر پێنج نازار بچێژم." لەجیاتی بیرکردنەوە لە"کار" یان "شانۆ" وەك هەموو ژیانت بیری لێبکەوە. خۆشویستنی کارێك وەك خۆشویستنی کەسێکە. ڕەنگە لەسەرەتادا حەزت لێبێت، بەڵام"خۆشویستنی" دوورمەودا بڕیارێکە دەیدەیت.

پێشکەشکردنی باشترین توانات " لەکارێکدا شکۆ هەیە کە نازادانە قبوڵبکرێت."

( ئەلبێرت کامۆ )

## دوو هۆکار هەیە تا باشترین هەوڵی خۆت بدەیت؛

یەکەمیان: کاتێك سەد لە سەد هەوڵی خۆت دەدەیت، دڵخۆشتریت. بیر لە ڕابردوو بکەوە کاتێك لەقوتابخانە بوویت، بیر بکەوە کە چی هەستێکت هەبوو کاتێك دەچوویت بۆ قوتابخانە، لەو ڕۆژانەی کە هەموو ئەرکەکانیماڵەوەت ئەنجامداوە و باشترین هەوڵی خۆتتداوە، ئایا کەمێك بەپەرۆشترنەبویت؟ گرنگ نییە ئەگەر بۆماوەی پەنجا ساڵ لە قوتابخانە نەبوبیت،"ڕێسای کاری ماڵەوە" هێشتا بەرقەراردەبێت. مامۆستاکانت پێیان وتیت هەوڵی زۆربدەیت، دایك و باوکت پێیان وتیت کە هەوڵی زۆر بدەیت، بەڕێوەبەرەکان پێت دەڵێن هەوڵی زۆربدەیت، بەڵام تۆ کار ناکەیت تا دایك و باوکت، مامۆستاکانت ڕازی بکەیت و بەڕێوەبەرەکەشت لەخۆت ڕازی بکەیت و پشتگیریت بکات. تۆ بۆ خۆتی ئەنجامدەدەیت.

دووەمیان:گەردوون شێوازێکی لەسزادانانی تەمبەڵی و لەخۆبایی هەیە. شتە

بێکێشەکان خراپ دەکەبت لەزیانت و کارەکەتدا، بەبێ پێدانی هەوڵی نیوە تەواوت. کاتێك حەز بە کارەکان ناکەین، شتەکان دەست بە وێرانبوون دەکەن. لەیاریزانی بۆکسێن بپرسە کە ڕکابەرەکەی بەکەم زانیبوو. لەپیاوێکی بازرگان بپرسە کە پێشبڕکێکەی بەکەم زانی بوو. وشەیەك هەیە کە هەمووکات وصفی باشترین هەوڵی خۆت دەکات، پێی دەوترێت پسپۆڕییەت. ئایا تائێستا بەدیت کردووە کە چۆن هەندێك لەسایەق تەکسییەکان گەشتێك خۆشدەکەن و هەندێکیش بەئازاری دەکەن؟ هەمان کاری دووبارەبووەوە. کەوایە جیاوازییەکە لەکوێدایە؟

سایەقە دڵخۆشەکان فەلسەفەیەکی جیاوازیان هەیە. فرێد دەڵێت:"بەلآم سایەقی باش خزمەتگوزاری باش پێشکەش دەکات لەبەرئەوەی ڕووگەشن." نەخێر! ڕووگەشن لەبەرئەوەی خزمەتگوزاری باش پێشکەش دەکەن.

کەسانێك کە خۆشی لە کارەکانیان دەبینن لەخەو هەڵدەستن و دەڵێن:" ئەمڕۆ، دەبێ چالاکتر و بایەخپێدەرتربم لە دوێنێ." ئەوان هەمیشە بەباشی ئەنجامی نادەن، بەلآم ئەوە ئامانجیانە.

بەم دواییانە لەکۆنفرانسێکدا لە سەنگاپور لەگەڵ مستەر زیگ زیگلەردا وتارم پێشکەشکرد. بۆماوەی زیاتر لە پەنجا ساڵە زیگ زۆر بەسەرکەوتوانە وتار پێشکەشدەکات و لەئاستی نێودەوڵەتیشدا وەك پیاوێکی شارەزا ناسێنراوە، لەلوتکەی بوارەکەی خۆیدایە. خشتە سەرقاڵەکەی و هەقدەستی وتارە پڕ لەئامادەبوەکانی شایەتین بۆ ئەمە.

بەر لەوتارەکەی پێم وت:" زیگ، دەبوایە ئەم وتارەت هەزاران جار پێشکەشبکردایە. چەندت کات پێچوو بۆ ئامادەکردنی ئەم پێشکەشکردنەی ئەمڕۆ؟" وتی:"سێ کاتژمێر" سەرەڕای سەرکەوتنەکەی، زیگ هیچ دەرفەتێك و ڕێگایەکی کورتی بەکارنەهێنا. حەزی لەکارەکەی هەیە و بۆ چاککردنی بەردەوام تەرخانی کردووە. بانگکردنی زیگ بە "بەهرەدار" بەکەمزانینی پیاوەکەیە. زۆر زیاتر لەبەهرەی دەوێت تا لەلوتکەدا بمێنێتەوە.

## کار بۆ کێ دەکەیت؟

**هەمیشە زیاتر لەوە ئەنجام بدە کە پێت دەدرێت، ڕۆژێک دێت زۆر لەوە زیاترت پێدەدرێت کە ئەنجامی دەدەیت.**

بەم دواییانە لەلایەن شاگردێکی بێنەدەبەوە خزمەتکرام، زمانی جەستەی شتێکی دەوت وەك ئەوەی بڵێت:"کێ ڕێگەی پێداویت بێیتە ناو ئەم ڕێستورانتەوە؟ بیست خولەکی پێچوو تا کاپوچینۆکەم ئامادە بوو، کاتێکیش کە گەشت، زۆربەی لەژێرپیاڵەکەدا بوو. لەگفتوگۆکەدا، پرسیارم لێکرد سەبارەت بەکارەکەی و بەڕێوەبەرەکەی، وتی:" دڵنیام نامەوێت تا کۆتایی ژیانم کار بۆ ئەم گەمژەیە بکەم."

ناخۆشبەختانە، یەك خاڵی گەورەی سەبارەت بە ژیان لەشوێنی کارەکەیدا بیرچوو.

***کار بۆ بەڕێوەبەرەکەت ناکەیت، کار بۆ خۆت دەکەیت.***

هیچ کام لەخاوەنکارەکانت بێکێشەنین و هاوڕێکانیشت ڕەنگە تەمبەڵبن، بەڵام کاتێك وەك فەرمانبەرێك دەستبەکار دەبیت، کارەکەت ئەوەیە باشترین هەوڵی خۆت بدەیت، نەك ڕەخنە لەو کەسە بگریت کە چەکەکان ئیمزا دەکات.

کاتێك لەسەدا پەنجا هەوڵدەدەیت، زیاتر لەبەڕێوەبەرەکەت ئازار دەچێژیت، ئەو تەنها چەند دۆلارێك لەدەستدەدات، تۆ پەرۆشییەکەت و ڕێزی خودییت و تەواوی ژیانیشت لەدەستدەدەیت.

## ئەگەر كارێكی باشم دەبوو....

هەندێك لەخەڵكی باوەڕیان وایە كە شتانێكی "دڵخۆش" هەن ئەنجامبدرێن و شتانێكی "نادڵخۆش"یش هەن كە ئەنجامبدرێن. زۆر نا، كەسانی ڕووخۆش دەتوانن كارێكی بێزار چێژبەخش بكەن. ئەمە واتای ئەوە نییە كە بانكەوانێكی دانەمەزراو دەبێت بۆماوەی بیست ساڵ سەیارە بشوات، بەڵام بۆ چەند مانگێكی كەم ڕەنگە چارەسەرێكی باش بێت! لەگەڵ سامانەكەماندا لەخۆباییتی دێت. ئەندازیارێكی شارستانی لەكاردەركراو دەڵێت: "من بیناكان دروستدەكەم، بەڵام پەنجەرەكان دروست ناكەم." بەڕێوەبەرە لەكاردەركراوەكان پەیوەندی بەدەزگاكانی حكومەتەوە دەكەن، هەرگیز بەخەیاڵیشیاندا نایەت كە ڕەنگە لەسەر مێزەكان چاوەڕێ بكەن تائەوەی چەكی ئەو كەسانە بنوسن كە پارە لەحكومەت وەردەگرن.

خۆشی بینین لەكارەكەت هەڵبژاردنە. براكەم، كریستۆفەر دەزانێت كە تەنانەت چۆن كارە ماندووكەر و خراپەكان بەیادەوەری بكات! ئەگەر پێویست بوایە كەسێكم هەڵبژاردایە تا یارمەتیم بدات كە چاڵێك هەڵبكەنم یان سەقفێك بۆیە بكەم یان كۆنكرێتێك وردوخاش بكەم، براكەم هەڵدەبژارد. ئەو پێی وایە كە كارێكی خۆش دەبێت. دەتوانیت لەگەڵ كریس خۆشی زیاتر لەلێكردنەوەی پەڕی مریشك ببینیت تا ئەو خۆشییەی لەهەندێك لەئاهەنگە كۆكتێلەكاندا دەیبینیت.

> **بەكورتی:**
> باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت
> نەك لەبەرئەوەی پێویستە
> خەڵكی سەرسام بكەیت.
> باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت
> چونكە ئەوە تاكە ڕێگەی
> خۆشی بینینە لە كارەكەت.

note

## پیشەکەت :

ئەم کتێبە ڕێبەرێکی پیشە نییە، فەلسەفەی ژیانە. بۆ نمونە یەك ژیانت هەیە بەسەری ببە لەئەنجامدانی ئەو شتانەی گرنگیان پێدەدەیت. بۆ ئەنجامدانی ئەمە دەبێ دوو بیرۆکە قبوڵ بکەیت:

١-دەکرێ ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە خۆشت دەوێت. ئەگەر هێشتا لەکارەکەتدا نا، لانیکەم لەکاتە بێئیشەکانتدا. هەندێکمان ڕۆڵی شەهید دەبینین، هەرگیز کات بەلاوە نانێین بۆ خۆمان. ئەگەر ناتوانیت لەکاتە بێئیشەکانتدا ئەو شتانە ئەنجامبدەیت کە خۆشت دەوێن، جێگای گومانە کە هەرگیز ڕێگە بەخۆت بدەیت کە کارێك بکەیت کە بەڕاستی خۆشت دەوێت.

٢- دەکرێ پارەت پێبدرێت بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە خۆشت دەوێت. زۆرێکمان گەورەدەبین باوەڕمان وایە کە کار واتە شتێکی بێزارکەر. هەڵەیە! ملیۆنان کەس کارەکەیان زۆر خۆشدەوێت و پارەشیان پێدەدرێت.

با پێناسەی "ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت" چی نییە بکەین. ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت بەدەستهێنانی بڕە پارەیەك نییە بۆ پاڵکەوتن لەکەنار دەریا گەرمەکان. هەبونی سۆزە بۆ شتێك و بەکارهێنانی هەموو خۆشەویستییەکەت، ووزەکەت و بەهرەدارییەکەتە تیایدا تائەوەی سەرکەوتوبێت. ئەوە قوربانیدانی دەوێت، زۆر کات باشترین تواناى خۆت بەکاردەهێنین تائەوەی بتوانی خۆت بژێنیت!

نادڵنیایی نیوەی خۆشییەکەیە. کاتێك هیچ هەوڵدانێك نییە، شتێك وونە. لەبەرئەوەیە زۆرێك لەمنداڵی کەسە دەوڵەمەند و بەناوبانگەکان هیرۆین دەکێشین و دەکوژرێن. هیچ بەرەنگارییەکیان نییە، ئایا کار بکەن یان نا، پێداویستییە مادییەکانیان دابیندەکرێت.

**ژیانت تەنها کاتێك سەرکەوتوو دەبێت کە بەرپرسیارێتی تەواو بۆ هەڵبژاردنەکانت وەردەگریت.**

هەڵبژاردنی پشووەکەت لەسەرەوەی لیستەکەدایە.

پرسیار لە فرێند بکە:" بۆچی ئەم کارە ئەنجامدەدەیت؟" دەڵێ هەرکەسێک دەبێ لەشوێنێک بێت و شتێک ئەنجامبدات! زۆر باش نییە فرێد، هیچ خەڵاتێک نییە بۆ بەسەربردنی تەواوی ژیانت لەئەنجامدانی شتێکدا کە ڕقت لێیەتی. ئەگەر دڵنیایت کە لەجۆرە کارێکی هەڵەدایت، کارەکەت بگۆڕە. کارێک ئەنجامبدە کە خۆشت بوێت.

## نازانم دەمەوێت چی ئەنجام بدەم

ئەگەر نازانیت حەزت لەچییە ئەنجامی بدەیت، ڕەنگە لە گوێگرتن بۆ خۆت وەستابێت. ساڵانێک لەمەوبەر زۆرێکمان بووین بەکەسانی جیاواز تانەوەی خێزانەکانمان ڕازی بکەین... تۆ ویستت یاری بالە بکەیت، بەڵام دایکت وایلێکردیت پیانۆ بژەنیت. خەونت بەسەهارەی وەرزشییەوە دەبینی، بەڵام هەمیشە شتێکی جیاوازت دەکرد. دەتویست ببیت بە ڕۆژنامەنوس بەڵام بوویت بەژمێریار، حەزت لێبو گەشت بۆ ئەمریکای باشور بکەیت، بەڵام هەمیشە لەچێشتخانەی مامە تێد پشووەکانت بەسەردەبرد.

نارەزووە گونجاوەکانت هەڵبژارد، ئەو کارەت ئەنجامدا کە لێت چاوەڕواندەکرا، دواتر ڕۆژێک بەخەبەرهاتیتەوە و دەتوت:"نازانم من کێم، بەڵام دەزانم نامەوێت چیتر ئەمە ئەنجامبدەم."

ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر ڕێگە لەسۆزەکەت بگریت، تەنانەت بەبیرت نایەتەوە کە بەڕاستی چییت خۆشدەوێت. دەنگێک لەناخەوە بەبیرت دەهێنێتەوە کە ئەوە لەخۆباییبوونە کە ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە بەڕاستی دەتەوێت. ئەو دەنگە بچوکە ڕەنگە بشڵێت:"ڕقت لەکارەکەتە و شایستەی خۆتە." دەکرێ وا بیربکەیتەوە کە حەزت بەئەنجامدانی کارێک دێت لەبەرئەوەی هەمووان چاوەڕوانن کە حەزت لێبێت. ئەمە ئەو شتەیە کە بەدیدەکەیت کاتێک بەڕاستی حەزت لەئەنجامدانی شتێکە: ١- ئاسانە لەبەیانیاندا لەجێگا بێیتە دەرەوە و هەرگیز ناتەوێت پشوو بدەیت.

٢- کات لەبیردەکەیت و خۆشت لەبیردەکەیت.

٣- هەوڵ گرنگیەکی لاوەکییە. دەتوانیت بۆماوەی چەند کاتژمێرێک قسەی لەسەربکەیت

و زۆرکات ئەنجامی بدەیت.

## چۆن سۆزەکەم دەدۆزمەوە؟

سادەکردنی ژیانت. واز لەئەنجامدانی شتانێك بهێنە کە زۆرکات ئەنجامت داون. هەندێك لەکردارە خراپەکان کە بوون بەڕۆتینت لەناو ببە تا ئەوەی ڕونتر ببینیت. تەلەفزیۆنەکە بۆماوەی مانگێك بکوژێنەوە و تێبینی ئەوە بکە کە بیری لێدەکەیتەوە، تێبینی ئەو شتەش بکە کە دەیخوێنیتەوە.

گوێ بۆ خۆت بگرە، جاری داهاتوو دەنگێکی کەم لەناختدا دەڵێت:" ئەوەم خۆشدەوێت، ئەم شتە خۆشحاڵم دەکات."

گوێ بۆ خۆت ڕابگرە! برۆ بۆ کتێبخانەی شار، دەست بەڕۆشتن بکە لەگۆشەیەکەوە بۆ گۆشەیەکیتر. سەیری هەموو ڕەفەکان بکە. چی سەرنجت ڕادەکێشێت؟ شتی نوێ تاقی بکەرەوە، نیگارکێشان بەبۆیەی ڕۆن تاقی بکەرەوە، شێوازی هونەری یابانی" بۆناسی"، ڕاهێنەرایەتی تیپی تۆپی پێی منداڵان بکە، زمانی ئیتاڵی فێر ببە. دە شت تاقیبکەرەوە ئۆ دانەیان ڕەنگە خۆشحاڵت نەکەن، بەڵام ژمارە دە ڕەنگە جیهانێکی تەواو نوێ بەڕووتدا بکاتەوە. ئەگەر ئەوە سەرکەوتوو نەبوو دە شتیتریش تاقی بکەوە.

بۆ دۆزینەوە، پێویستە داوا بکەیت. ئەگەر ئاراستەی ژیانت ونکردووە ڕەنگە لەنێو خواردنەوەکانتدا لەبارێکی خۆماڵیدا نەیدۆزیتەوە. پشوویەك بەخۆت بدە، هەندێك کات و دەرفەت بەخۆت بدە. بۆماوەی هەفتەیەك بەتەنها برۆ بۆشاخەکان یان کەنار دەریاکان بۆ سەیرکردنی ئەو شتانەی کە بۆت گرنگن. فرێد دەڵێت:" کاتم بۆ ئەوە نییە. وەك ئەوەیە بڵێیت."من ونبووم، بەڵام زۆر دواکەوتووم، ناتوانم سەیری ئەخشەرێگایەك بکەم."

لەهەمووی گرنگتر، ئاسودەبە لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێ ئەو شتە ئەنجام بدە کە حەزت لێیە، بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە خۆشت

لەئەنجامـدانی دێـت، پێویسـتە بـاوەڕت وابێـت کـە ئـەوە دەکرێـت. کاتێـك دۆزیتـەوە کـە حـەزت لـە چـییە ئـەنجامی بـدەیت بەکاتـەکانت. دەسـت بەدۆزینـەوەی وەڵامـی ئـەم پرسیارە دەکەیت،"دەمـەوێت چی ئـەنجام بـدەم بەژیانم؟"

بەکورتی:
زۆرێک لەخەڵکی نازانن چیان دەوێت و بێزارن چونکە بەدەستی ناهێنن. ئەگەر بەڕاستی نەزانیت کە چیت دەوێت، بزانە کەچی لێیەوە نزیکترینە و لەوێوە بۆی بڕۆ..

**بەهرە**

"بـەهرە" واتـای ئـەوە نییـە کـە دەبێـت شاکاری نـاوازە بکێشیت. گرنگیـدان بەخـەڵکی بەهرەیە، فێرکردن بەهرەیە، دڵخۆشکردنی خـەڵکی بەهرەیـە، چارەسـەرکردنی کێشـەکان بەهرەیە، بەڕێوەبردن بەهرەیە و دایکایەتی و باوکایەتیکردنیش بەهرەیە.

زۆربـەی کـات ئێمـە بـەهرەکانمان بەکـەم دەزانـین. گڵکـار دەڵێـت:"خۆزگـە دەمتـوانی مۆسیقا بژەنم، شتێکی باش دەبوو." پیانۆ ژەن دەڵێت:" خۆزگـە دەمتـوانی بەدەسـتەکانم شـت دروسـتبکەم....." تواناکانـت پێوانـە مەکـە بەکەسـانیتر. ئـەو شـتە ئـەنجام بـدە کـە دەتوانیـت ئـەنجامی بـدەیت. ئـەو بەهرانـە قبـوڵ بکـە کـە خـاوەنیتی. دڵخۆشـی لەگەشەپێدانی بەهرەکانتەوە دێتە دی، نەك خۆزگە بۆ بەهرەی کەسیکیتر بخوازیت.

ماری دەڵێت:"بەهرەیەکی خودایم هەیـە بەمنداڵـەکان، بـەڵام ڕەنگـە وا پێویست بێـت

کە ببم بەبانکەوان." ئەگەر تۆ بەڕاستی بەهرەی خودایت بۆ منداڵانی دایەنگا، خوێندنگا هەیە، بۆچی دەیەوێت ببیت بەژمێریار. هەندێک بەڵگەی پێبدە! ئەگەر دەتوانیت تێبگەیت کە بەهرەکانت لەکوێدان، هەروەها ئەویش دەتوانێت.

شتێکیتر کە بەدیدەکەم: زۆرێک لەخەڵکی کە دەڵێن بەهرەیان نییە، زۆر شتیان تاقینەکردووەتەوە.

بەوتنی ئەمە، بەهرە سودبەخشە، بەڵام هەموو شتێکیش نییە! لە یاری گۆلفدا کاتێک خەڵکی باس لەسەرکەوتنی جاک نیکلۆس دەکەن. بەگشتی باسی "بەهرە" ناناساییەکانی دەکەن. کاتێک جاک باسی سەرکەوتنەکەی دەکات، باس لەتۆپ لێدانە زیادەکانی دەکات. جاک دەیزانی کە جیاوازی لەنێوان جاک نیکلۆس و هەزاران یاریزانیتری گۆلفدا بیرکردنەوە و هەوڵدانی زۆر بووە.

گەواهیدەرەکان و ئەو کەسانەشی کە هەوڵی زۆر نادەن سەرنجی زیاتر لەسەر بەهرە دەکەنەوە. بۆ ئەوان بەهرە یان بێبەهرەیی بەهانەیەکی گەورەیە بۆئەوەی کە هیچ ئەنجام نەدەیت. ئەگەر کوالیتییەکی باوی ناوازە بۆ هونەرمەندە بەتواناکان و زاناکان و ئەستێرەکانی وەرزش، مرۆڤدۆستەکان و بازرگانە سەرکەوتووەکان هەبێت، ئەوە بەهرەکانیان نییە، ئەوە سەرنجیانە. جارێک کە زانیت دەتەوێت چی ئەنجام بدەیت سەرنجی لەسەر بکەوە. ناتوانیت هەموو شتێک ئەنجام بدەیت، ناتوانیت ئەهەنگەکان ڕزگاربکەیت، نەخۆشەکان چاکبکەیتەوە، ناتوانیت لەهەمان کاتدا هەموو توێژاڵەکانی چینی ئۆزۆن بگریت، هەندێک کاری بچوک بۆ تەواوی مرۆڤایەتی جێبهێڵە.

## کاتە بەتاڵەکانت بەکاربهێنە " کارکردن جۆرێکە لەخۆشەویستی بینراو" (جوبران خلیل جوبران)

زۆرێک لەخەڵکی خولیاکانیان دەگۆڕن بۆ کاری بەردەوام، گۆڕین لە "خولیا" وە بۆ سەرچاوەی داهات زۆربەی کات لەسەرخۆ ڕوودەدات.

فرانک حەزی لەوێنەگرتن هەیە و کاتە بەتاڵەکانی بۆ تەرخان دەکات. وێنەی ئاهەنگی هاوسەرگیری هاوڕێکانی دەگرێت. هەندێک پێشبڕکێی خۆشی ناوخۆیی دەباتەوە. وردەوردە کاری زیاتر و زیاتری دەستدەکەوێت. لەماوەی چەند ساڵێکدا پارەی

زیاتر لەپشووەکاندا پەیدادەکات تا لەئۆفیسەکەدا. بەدڵنیاییەوە، هەندێك لەناهەنگی هاوسەرگیرییەکان ڕەتدەکرێنەوە، هەندێك لەکڕیارەکان پارەی حسابەکانیان نادەن، هەندێك مانگ دەسکەوتی کەمی هەیە، بەڵام بۆ فرانك، ئەوە چێژبەخشە.

(ماریا) حەزی لەزمانەکان هەیە. بە زمانی ئیتالی و ئینگلیزی قسەدەکات و بڕیار دەدات فێری ئیسپانی ببێت، پشووەکانی لەبەرشەلۆنە بەسەردەبات. بۆ بەرەوپێشبردنی زمانی ئیسپانییەکەی، لەدوای کار ئینگلیزی فێری کۆچبەرە ئەمریکییەکانی باشور دەکات بێ بەرامبەر. لەماوەی دوو ساڵدا لەسێ زماندا پاراوە. ماریا داواکاری بۆ سێ کاری گەشت پڕکردەوە و لەهیچیان وەرنەگیرا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کۆڵی نەدا و کۆرسێکی وەرگێڕانی بۆ باشترکردنەوەی بەهرەکانی کردەوە. لەکۆتاییدا لەسکوڵی زمان کاری دەستکەوت.

جیم حەزی بەچونە سەر شاخ و چادرگە هەڵدان هەیە. هەموو پێداویستییەکانی هەیە: پووت، چادر، تورەکە. ئەوە بەدیدەکات کە هەندێك کەس دەیانەوێت چادر هەڵبدەن، بەڵام پێداویستییەکانیان نییە. جیم پێداویستییەکانیان بەکرێ پێدەدات، هەندێك کات ئەو تەواوی چادرگە هەڵدانەکەیان بۆ ڕێکدەخات. بە سەیارە گەورەکەی دەیانبات و کرێشیان لێوەردەگرێت. هەندێك کات چادرگە هەڵدەرەکان گوریسەکان ونکەن و چادرەکانی دەسوتێنن، بەڵام جیم دەڵێت:" هیچ کارێك بێ کێشە نییە، لەکاری پێشووم باشترە لەمردووخانەکەدا!"

چی فێردەبین لەم کەسانە؟

* دەکرێت بەئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە بژێوی ژیان پەیدا بکەیت.

* جیهان شوێنێکی کڕین و فرۆشتنە، کاتێك بەهرەکانت گەشەپێدا خەڵکی پارەت پێدەدەن بۆیان.

هەروەها فێردەبین کە ژیانی ڕاستی وەك بەرنامە و زنجیرە تەلەفزیۆنییەکان نییە. تەلەفزیۆن بەم شێوە بەردەوامدەبێت:

٧:٣٠ ی پاش نیوەڕۆ- دیمەنی یەك - سامانسا بڕیاردەدات دەست بەکاری مۆدێل بکات.

٧:٢٤ ی پاش نیوەڕۆ- دیمەنی دوو - سامانسا ئۆفیسێك بەئەندازەی پاریگایەكی تێنس بەكرێ دەگرێت.

٧:٣٦ ی پاش نیوەڕۆ- دیمەنی سێ - سامانسا بەڕێوەبەرێك هەڵدەبژێرێت و خۆی دەڕوات بۆ دورگەی هاوای.

لەژیانی ڕاستیدا سامانسا سەردانی هەشت بانك دەكات تا پارەكەی وەربگرێت.
لەژیانی ڕاستیدا، سامانسا لەپشوی هەفتەكانیشدا لەدوكانی هەمبەرگر كاردەكات.
لەژیانی ڕاستیدا، سامانسا بە ئۆفیسێك

دەستپێدەكات بەئەندازەی گەرماوەكەت. ژیانی ڕاستی بێزاركەرترە. ژیانی ڕاستی كەمێك زیاتر دەخایەنێت.

قسەكردن سەبارەت بە بەرنامە و زنجیرە تەلەفزیۆنییەكان. خەڵكی كە ئارەزووەكانیان دەگۆڕن بۆ پیشەكان كاتێكی زیاتر لەسەركردنیان بەسەرنابەن. ژینكردن وەك ژیانی كەسانیتر بۆ ژیانی خۆت گونجاو نییە.

بەكورتی:
ئەگەر دەتەوێت داهاتێک
پەیدا بكەیت بەئەنجامدانی
ئەو شتەی كە حەزت لێیە،
خولیاكەت سەرچاوەیەكی
گونجاوی داهاتە. هەتاكو
ئارەزووی بەتاڵت هەبێت
سەربەستی
هەڵبژاردنەكانت سنوردار
دەكەیت.

## ئاراستە گۆڕین

باوکم هەمیشە ئەو شتەی ئەنجامدەدا کە دەیویست ئەنجامی بدات. لەکاتە جیاوازەکاندا، دەریاوان، قەساب، جوتیار، داهێنەر، نیگارکێشێکی دیمەنی سروشتی و گەشەپێدەرێکی خانووبەرە بوو. گەورە بووم باوەڕم وابوو کار هەرشتێك بوو کە دەتویست ئەنجامی بدەیت. پێم وابوو کە هەرکاتێك پیشەیەکی جیاوازت ویست، دەستت بەکارێك دەکرد. لەبەرئەوە زۆرێك لەخەڵکی پێویستیان بەنازایەتییە بۆئەوەی بەرگری لەفشاری دایك و باوکیان بکەن و شوێن خەونەکانیان بکەون. من وام نەکرد. کاتێك بەباوکم گوت: "واز لەخوێندنی یاسا دەهێنم تاببم بەهونەرمەند!" ئەو وتی: "ئەگەر ئەوە ئەو شتەیە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت، ناوازەیە!".

تا نیوەی تەمەنی بیست ساڵیم نیگارم دەکێشا کاتێك خۆشحاڵ بووم سەبارەت بەسودەکانی "هەڵوێستی ئەرێنی". لەو ساتەوە بڕیارمدا نیگاری بۆیەی ڕۆنی بکەم بەخولیام نەك پیشەم و دەستم کرد بە وتنەوەی سیمیناری بەرەوپێشچونی کەسی بۆ داهاتی ژیانم. بەنزیکبونەوە لە سی ساڵی. دەستم بەنوسینی کتێب کرد، بۆئەوەی کتێبەکانم وێنەداربکەم. بووم بە کارتۆنکێش. ئێستا زۆربەی کاتی کارەکەم لەکۆنفرانس و کۆبونەوەکاندا بەسەردەبەم.

ئەزمونی خۆم پوختە دەکەم و ئاڕادەیەك ڕوونی دەکەمەوە بۆچی ئەم کتێبەم نوسی. خەمبارم دەکات کە خەڵکی زیاتر ئەو ئەگەرە نابینن بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی کە حەزیان لێیە. بۆ دۆزینەوەی مانا و خۆشی لەکارەکەتدا پێویستە شوێن دڵت بکەویت، باوەڕم پێیەتی و دەیکەم .

بەدڵنیاییەوە، هەمووان نایانەوێت فەرمانبەری خودی بن. بۆ هەندێك لە پیشەکان، زۆر مەحاڵە کە کاری خۆت بەڕێوەببەیت. زۆرێك لەبەڕێوەبەری بانکەکان یان فرۆکەوانی جومبۆکان نابینیت کە فەرمانبەری خودی بن! زۆربەی خەڵکی پێیان باشترە کە یەك کاریان هەبێت تا ئەوەی چەند کارێکیان هەبێت. من زۆر سەرم سوڕدەمێنێ لەو کەسانەی کە بەڕاستی کارێك ئەنجامدەدەن کە ڕقیان لێیەتی. زۆربەی جار بەبەهانەی لاواز! ئەو شتەی کە بەدیدەکەم ئەوەیە کە ئەو پیشانە هەڵدەبژێرین

کە لەگەڵ سیستمی باوەڕماندا دەگونجێن.

زۆربەمان ڕێگای پیشەکەمان لەلایەن پێگەیشتویەکی ئیهمالکراوەوە هەڵبژێردراوە، خودی خۆمان! ئەگەر لەحەڤدەساڵیدا یەکەم پیشەت هەڵبژارد. ڕەنگە کاتی ئەوەبێ کە دووبارە هەڵیبژێریتەوە. بەرەچاوکردنی زیاتر لەپیشەیەك لەژیانتدا.

بابڵێین دەتوانیت کە مۆسیقا بڵێیتەوە، بەڵام بویت بەئەندازیار بۆ ڕازیکردنی باوکت. هەموو ڕۆژێك وشەکانی باوکت لەگوێیەکانتدا دەزرنگێنەوە:"تۆ دەرفەتت هەبوو، من هەرگیز ئەم بوو. خۆزگە دەکرا پردەکان بنیادبنێم." دەبێت چی بکەیت؟ پیانۆکە ئامادە بکەیت!

یەکەمجار بۆ سودی باوکت ئەنجامی بدە. ناتوانیت ژیانت لە کەسێکیتردا بەڕێبکەیت. پێویستە باوکم لەژیانی خۆیدا ئارەزوو بدۆزێتەوە. لەکاتێکدا خۆت دەکەیتە قوربانی بۆ دڵخۆشکردنی ئەو، تۆ گەورەبوونی ئەو و خۆشت دوا دەخەیت. تۆ لێرە نییت تا خەونی دایك و باوکێکی بێئومێد بهێنیتەدی.

ئەنجامی بدە بۆ سودی خۆت. تەنها لەبەرئەوەی چوار ساڵت بەسەربرد تا ببیت بەئەندازیار، بۆچی دەبێت چل ساڵی داهاتوو لەئەنجامدانی شتێکدا بەسەرببەیت کە ڕقت لێیەتی؟ بۆ ڕۆحت خراپە، بۆ تەندروستیت خراپە و تۆ چارەنوست وایە کە مامناوەندی بیت!

ئایا پێویستە کە حەزت لەکارێك بێت تا ئەوەی بەباشی ئەنجامی بدەیت؟ ئایا (بیسەوفن) حەزی لە مۆسیقا بوو؟ ئایا (فێراری) حەزی لەسەیارەی خێرا بوو؟ دوو دکتۆر بەنمونە وەرگرە. یەکیان سۆزی بۆ نەخۆشەکانی هەیە و ئەویتریان سۆزی بۆ( سەیارە بی ئێم دەبلیو)ەکەی هەیە کام دکتۆر هەڵدەبژێری تا تورەکەی زراوت لاببات؟

دەڵێیت:"کەوایە دەبێ واز لەکارەکەم بهێنم لە ئۆفیسی پۆستە و گەیاندن و دەست بەگروپی میوزیکی ڕۆك بکەم؟" بەبێ وانەی میوزیکی و چەند نمایشێك، نا! شتێکی مەترسیدار هەیە کە پێویستە ڕەچاوبکرێت. تواناکانت گەشەپێدەدەیت، زانیاریت فراواندەکەیت. دەخوێنیت، خواست لەسەر پسپۆڕییەکانت دروستدەکەیت. دواتر دەڕۆیت بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە.

فرێد دەڵێ:" خێزانێکم هەیە تا پشتگیریان بکەم. ئایا دەتەوێت واز لە ئۆفیسەکی بهێنم؟" زۆرباشە فرێد، ئەگەر دڵت لە شوێنێکیترە وادیارە کە هەڵبژاردنێکی درێژ مەودایە.

## کارکردن بۆ پارە

"زۆرێک لەپیاوان تەواوی ژیانیان دەچن بۆ ماسیگرتن. بەبێ زانینی ئەوەی کە ئەوە ماسییەکە نییە ئەوان بەدوایەوەن."

( هێنری دەڤید سرەو )

ئەگەر تەنها بۆ پارە کار دەکەیت، دڵخۆش نابیت و بەدڵنیاییەوە پارەی زۆر پەیداناکەیت. ئەمە شێوازی هاندانی گەردوونە بۆت تا ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە بەڕاستی زۆرت حەزلێیە.

لەبەشی چوارەمدا سەبارەت بە پەیوەستنەبوون قسەم کرد. کاتێک بەڕاستی حەزت لەو شتەیە کە ئەنجامی دەدەیت، کەمتر پەیوەستیت بەپارەوە و لەبەرئەوە زۆرکات خۆت دەبینیەوە کە زیاترت دەستدەکەوێت. پارە پارییەکە، بەئەنجامدانی پارییەکە دەیبەیتەوە نەك ئەوەی نیگەران بیت سەبارەت بە ئەنجامەکە.

ڕەنگە بەهای پارە بزانیت بەڵام خۆتەرخانکردن لەپارە گرنگترە. هەرکارێك ئەنجامدەدەیت لەم ساتەدا. تۆ پێشبڕکێ دەکەیت بەرامبەر کەسانێك کە خۆشیان لەو کارە دێت کە ئەنجامی دەدەن. ئەگەر کارەکەت خۆشنەوێت، لەپێشبڕکێکەدا دەدۆڕێیت. ئایا هیچ مەجالێك بۆ تۆ هەیە؟ هەمیشە مەجالێك بۆ نایابی هەیە لەسەدا هەشتای خەڵکی باشن و هەروەها کەمێك ناست مامناوەندن. چەندجار لەتەکسی خاوێندا سواربوویت؟ کۆتا جار کەی بوو کە دکتۆرەکەت لەکاتی خۆیدا بینی؟ چەند جار خزمەتگوزاری باشت پێشکەش دەکرێت لەچێشتخانەکاندا؟

بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە خۆشت دەوێت پێویست ناکات کە چەند ساڵ مەشق بکەیت و خەرجییەکی زۆر بکەیت، زۆر کات دەکرێت لەکارەساتێکی دیارەوە گەشەبکات. جوڵ ژنێکی لایە کە پیشەی نینۆککردن و نینۆك بۆیەکردنە، بەناوی دانیال کە

گۆشەیەکی لەسالۆنی جوانکارییەکە بەکرێ دەگرت. کاتێك سەرتاشەکە کرێکەی دووقات کردەوە، دانیال ڕووخا. دواتر تەواوی جوانکارییەکانی نینۆکی خستە ناو سندوقی پێداویستی ماسیگرتنەوە و دەستیکرد بەئەنجامدانی خاوێنکردنەوەی ماڵان لەسەر ماتۆرسکیلە بچوکەکەی. کەسێکی بەئێنراستە، خزمەتگوزاری نایاب پێشکەشدەکات و بۆ هەفتەی دواتریش بەکرێ گیراوە.

## بەڵام ئەگەر ئەو شتەم ئەنجامبدایە کە حەزم لێبوو، هەرگیز نەمدەتوانی هەمان پارە پەیدابکەم کە ئێستا پەیدای دەکەم.

ئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە زۆربەی کات سامانێکی زۆر زیاترت پێدەدات بۆماوەیەکی دوورمەودا. بەڵام هەندێك کات پێت نادات. کاتێك ئەو شتە ئەنجامدەدەیت کە حەزت لێیە، پێویستت بەپارەی کەمتر هەیە.

بابڵێین سەرۆکی کۆمپانیایەکیت. ئەپارتمانێکی گەورەت هەیە، هەروەها کەسێکیت کە پشووەکانی هەفتە لەکێڵگەیەکی بچوکدا بەسەردەبەیت، لەگەڵ سەیارە جوانەکان، لەگەڵ ئەوەشدا حساباتی خەرجییەکانیشت پێدەدرێت ئەگەر بازرگانێکی سەرمایەداربیت. حەزی ڕاستەقینەت پێدانی خواردنە بەئەسپەکان و فێرکردنی ئەسپسوارییە، بەڵام دەڵێیت:" بۆ هێشتنەوەی هەموو ئەم شتانە پێویستە کارەکەم لەدەستنەدەم!

کاتێك بوویت بەڕاهێنەری ئەسپسواری، ڕەنگە بۆت دەربکەوێت کە پێویستت بەئەپارتمانی گرانبەها و سەیارە وەرزشییەکان نییە. هەندێك کات پارییەکی زۆری منداڵان دەکرێن تا ئەوەی خەیاڵمان لای ئەو ڕاستییە نەمێنێت کە ڕقمان لەکارەکەمانە. کاتێك شوێن دڵت دەکەویت ڕەنگە بۆت دەربکەوێت کە کێڵگەیەکی بچوك و جیپێکی بچوك بەسبن.

### ئەوە کارەکە نییە...

شتێکی باش سەبارەت بەپەرستارەکان بەدیدەکەیت. زیاتر حەزیان بەخەڵکی دێت تا دەرمان.

ئامازەیەکی بچوک لێرەدا هەیە سەبارەت بەدۆزینەوەی مانا لەکارەکەتدا. ئەوە کارەکە نییە! هەرشتێک کە ئەنجامی دەدەیت بۆ سەرچاوەی ژیانت ئامێرێکە بۆ بەستنەوەت بە خەڵکیەوە. ئایا دڵخۆشیت یان نا پشت بەوە دەبەستێت چۆن خزمەتی خەڵکی دەکەیت. (ئەلبێرت شوایتزەر) دەڵێت:" ئەو کەسانەی کە لەنێو ئێوەدا بەڕاستی دڵخۆشدەبن ئەوانەن کە داوایان کردووە و دەزانن چۆن خزمەتی خەڵکی بکەن." ناخۆشبەختانە "خزمەتکردنی خەڵکی" وەك کۆیلایەتی و قوربانیدان دەردەکەوێ، وانییە. بەسادەیی زانینی ئەوەیە کە خۆشی هەیە لەبەخشینی شتێکی خۆت کە بێهاوتاییانە هی خۆتە. "خزمەتکردن دەکرێ فێرکردن یان پەرستاریکردنی خەڵکی بێت، دەکرێ فرۆشتنی گوڵی جوان بێت پێیان یان چاککردنەوەی ڕادیێتەرەکانیان بێت بەزەردەخەنەیەکەوە. ئەوە سەبارەت بەوەسفی کارەکەت نییە. سەبارەت بە فەلسەفەکەتە.

کۆمەڵگا زۆرجار پیشەکان لەڕووی بڕوانامەکانی ماستەر و دکتۆراوە هەڵدەسەنگێنێت. ئێمە لەمەترسی لەدەستدانی ئامانجەکەداین. ئەوە پەیوەندی خەڵکەکانە.

بابڵێین تۆ ڕاهێنەرایەتی تیپێکی باسکەی منداڵانی تەمەن دوازدە ساڵان دەکەیت. ڕەنگە حەزت لە باسکە هەبێت و ئەوەش زۆرباشە. بەڵام کاتێک تێگەشتیت کە ئەوە بەهیچ جۆرێک دەربارەی باسکە نییە، دواتر دەتوانیت بەڕاستی شتێک بۆ ئەو منداڵانە ئەنجامبدەیت. ڕەنگە بڵێیت:" ڕاهێنەرانی باسکە ژیانی منداڵانی تەمەن دوازدە ساڵان ناگۆڕن" هەڵەیت! هەندێکیان دەیگۆڕن، ئەوان ئەو ڕاهێنەرانەن کە تێدەگەن منداڵەکان فێردەکەن سەبارەت بە ژیان، باسکەش تەنها بەهانەکەیە.

لەهەمان کاتدا، زۆرێك لەمامۆستاکان بەخۆیان دەڵێن:"من گرنگی بە چی دەدەم؟ منداڵەکان گرنگی بەزانستی جەبر نادەن." بەدڵنیاییەوە، گرنگی نادەن. ئەگەر پۆل شەشەم دەڵێیتەوە. ئەرکت تەنها زانستی جەبر نییە، ئەرکت منداڵەکانە، ئەگەر بانکەوانیت، ئەرکت حساباتی دارایی بانك نییە، ئەرکت خەڵکەکەیەتی.

## "ئەنجامی دەدەم!"

چەند ساڵێك لەمەوبەر، نوسەرێکی میوان بووم لە کۆمپانیاو کتێبخانەی خۆبەخشی لەدایتن، ئۆهایۆ. کاتێك وێنە کارتۆنییەکانم دەکێشا لەکتێبخانەکە. ستافەکە چیرۆکێکی رۆمانسییان سەبارەت بە دوو لە کڕیارەکانیان بۆ گێڕامەوە...

رۆژێکیان (ڕێبیکا باتلس) و (ڕای چویکۆسکی) سەیری بەشی چاکبونەوەی خەمو پەژارەیان دەکرد لەکتێبخانەکەدا. ڕای و ڕێبیکا هەردوکیان بەم دواییانە هاوژینەکانیان لەدەستدابوو بەهۆی نەخۆشییەوە. دەستیان بە قسەکردن کرد و بڕیاریاندا پێکەوە بەشداری هەندێك دانیشتنی ڕاوێژکاری خەمو پەژارە بکەن. لەئەنجامدا، دوانەکە پەیوەندییەکەیان بنیادنا.

چەند مانگێك دواتر، ڕێبیکا لەکۆمپانیا و کتێبخانە خۆبەخشییەکە بوو. یاریدەدەرەکە لێی پرسی: " ئایا ئەو شتەت دەستکەوت کە دەتویست؟" ڕێبیکا وتی: "زۆر زیاترم دەستکەوت لەوەی کە خەونم پێوە دەبینی. کتێبەم دەستکەوت کە دەمویست و دەستگیرانەکەشم دەستکەوت، هەموویان لەهەمان بەشدا. لە ١٥ ی ڕەزبەردا هاوسەرگیری دەکەین.

کتێبفرۆشەکان زۆر دڵخۆشبوون. بڕیارپاندا خۆبەخشانە پێشوازی ئاهەنگەکە رێکبخەن لەکتێبخانەکە. ڕەفەی کتێبەکان گواسترانەوە، مێز و کورسییەکان بەکرێگیران، گوڵەکانیش کڕدران، جوانکارییەکان هەڵواسران، بەشی دیاری پێچانەوەکە بوو بەچێشتخانە.

خاوەنکارەکان ئانی و جۆ دەستیان لە کتێبفرۆشتن هەڵگرت و کێکی هاوسەرگیرییەکەیان پێشکەشکرد. ڕووداوێکی خەماوی، تایبەت بوو.

ئانی و جۆ نیشانەیەکی زیندوون، خۆشی لەپێکەوەبەستنی هەوڵ و خەیاڵەوە دروست دەبێت. بڕیاربدەیت کە بەشداربیت و بڵێیت: " دەتوانم هاوکاری پێشکەش بکەم." زۆر ئاسانتر دەبوو بۆ ئانی و جۆ کە بڵێن: " ئەوە هۆبەکەمان نییە. ئێمە پەرتوکفرۆشین. ئاهەنگەکان ئەنجام نادەین."

جگە لەهەبوونی کتێبی باش، کۆمپانیا و کتێبخانە خۆبەخشییەکە هەفتانە باندەکانی

جاز بانگهێشت دەکەن، کۆڕی شیعرخوێندنەوە دەگرن، وۆرک شۆپ و وانەکانی ماسیگرتن ئەنجامدەدەن، تەنانەت ڕۆژی جیهانیی ئاژەڵە ماڵییەکانیشیان هەیە. یەکشەممەی پێشوو بەرلەوەی سەردانیان بکەم سەد سەگیان هێنابووە ناو کتێبخانەکەوە!

ئەوە ئەو شتە نییە کە ئەنجامی دەدەیت، ئەوەیە چۆن ئەنجامی دەدەیت. ئەگەر خاوەنی کتێبخانەیەکیت یان بەڵام دروستکەرێکی یان دایەنێکی. دەتوانی ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە خەڵکیتر ئەنجامی دەدەن یان هەندێ خەیاڵ بەکاربهێنیت.

**بەکورتی:**
**خۆشی لەئەنجامدانی شتەکەت و بەکارهێنانی هەموو توانا و زیرەکییەکەتدایە لەبەرئەوەی خۆت هەڵی دەبژێریت، نەک لەبەرئەوەی کە پێویستە.**

## لام گرنگ نییە کە چی ئەنجامدەدەم، تا ئەو کاتەی دەوڵەمەند و بەناوبانگ دەبم!

وشەی کۆنی زمانی هیندی بۆ "ئامانجت لەژیاندا"(دهارما) یە کە لەمانێی هیندییەکاندا بەواتای" یاسا سروشتییە بنەڕەتییەکانی گەردوون" دێت. بەپێی یاسای (دهارما)، هەریەکێکمان بەهرەی بێهاوتامان هەیە کە لێرەین تا بیاندۆزینەوە. کاتێک ئەو بەهرانە دەردەخەین، خۆشی دەدۆزینەوە. بەگوێرەی یاساکە. ڕەنگە زیاتر دەرفەتی دۆزینەوەی ئەو بەهرانەمان هەبێت کاتێک دەپرسین:" دەتوانم چی ببەخشم؟" تا ئەوەی بڵێین:" دەتوانم چی بەدەستبهێنم؟"

(بیل گەیتس) یەکێکە لەدەوڵەمەندترین پیاوانی جیهان. کاتێک گوێبیستی دەبیت قسەبکات، ئاشکرایە کە زیاتر بەپرۆگرامی سۆفتوێر خۆشحاڵە تا پارە. (ئیلفیس پرێسلی) دەستی بەگەشت نەکرد تائەوەی سەروەتێک پەیدابکات، گەشتیکرد تا ڕیکۆردێک تۆماربکات. دەوڵەمەندبوون ئامانجەکە نییە، دەستکەوتێکی لاوەکییە.

کاتێک دێتە سەرباسی ناوبانگی، زۆربەی کەسە بەناوبانگەکان بەبێزارکەر و ناناسودەی دەزانن. بۆچی دەتەوێت کۆمەڵێک کەسی نامۆ بەسەر پەرژینی دواوەی خانووەکەتدا سەربکەون؟ مەبەست لەهەبونی پەنجا وێنەگر بەدەوری شەقامەکەدا بەوێنەگری نزیککەرەوەوە ڕوو لەپەنجەرەی گەرماوەکەت چییە؟

## چی دەبوو ئەگەر هەموو ان ئەو کارەیان ئەنجامبدایە کە حەزیان لێی بوو؟ کێ ڕێگاکانی پێکەوە دەبەستەوە؟

هەرچەندە ڕەنگە کاری تۆ نەبێت، هەندیک کەس خۆشیان لە پێکەوەبەستنی ڕێگاکان دێت... بێ تەلەفون، هەوای پاک، بارهەڵگرە گەورەکان، میوزیکی ولآت...سودی خۆی هەیە. دراوسێکەمان (وولف گانگ) نەشتەرگەریکەرە، بەم دواییانە لەکاتی نانێکی ئێوارەی سپاگێتی بۆلۆگنیزدا، ئەو پاش نیوەڕۆیە بەسەرهاتێکی سەبارەت بەئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکی دڵخۆشکەری مایەسیری بۆ گێڕاینەوە. کاتێک هەوڵمدا خەیاڵ بکەم کە خۆم نەشتەرگەری پشتی کەسێک دەکەم، بیرم کردەوە:"وولفی بەڕاستی

کۆمیدییـه" دواتـر بـۆم دەرکـەوت کـە گاڵتـەی نـەدەکرد، وەڵفـی شـەیدای هەڵـدڕینی خەڵکییـە بەتـەواوی و حـەزی بـە مایەسـیری بـاش هەیـە. کاتێـك وەڵفـی باسـی مایەسیرییەکان دەکات، زیندوو دەبێتەوە!

کەسانی جیاواز حەز بەئەنجامدانی شتە جیاوازەکان دەکەن. هەمووومان بەناراستەی جیاواز و بەخێرای جیاواز دەجوڵێین. کاتێك دەچیت تـا دەست بـەکارێك بکەیت کە حەزت لێیە، کەسێکیتر دەبێت تا ئەو کارەیە بەباشی ئەنجامبدات کە وازت لێهێناوە.

## ئەگەر دەست بەئەنجامدانی ئەو شتە بکەم کە حەزم لێیە، ئایا کێشەی کەمترم دەبێت؟

نەخێر! ئەرکت ئەوە نییە لەژیاندا بێ کێشەبیت، ئەرکت ئەوەیە کە خۆشحاڵ بیت! باشترین هەل بۆ سەرکەوتن لەئەنجامدانی ئەو شتەدایە کە حەزت لێیە. حەزلێبوون ووزەیە، هەرشتێك کە بەحەزەوە ئەنجامی دەدەیت پڕدەبێت لەو "جۆری ووزەیە". ئەو جۆرە ووزەیە ڕەنگە ببێت بە دۆلار، بەڵام مانای ئەوە نییە بێ وورە و بێ ئازار. کێشەم لەگەڵ هەندێك لەکتێبەکانی سەردەمی نوێدا هەیە کە بەشێوازێکی باش باس لەشتەکان دەکەن، پەیامەکەیان ئەمەیە:"تەنها شوێن خەونەکەت بکەوە و پارەی نەخت بە عەرەبانەی دەستی ببەوە بۆ ماڵەوە."

بەکورتی:

ئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە، ڕەچەتە نییە بۆ ژیانێکی ئاسانتر، ڕەچەتەیە بۆ ژیانێکی خۆش، پێدەچێت بەرپرسیارێتی زیاتر وەربگریت و کێشەی زیاترت توش بێت!

## "دڵخۆشبوون"

کاتێك دەستنوسی یەکەم کتێبم "دڵخۆشبوون!" برد بۆ بڵاوکەرەوەکان، هەموویان وتیان: " کۆتا شت کە جیهان پێویستیەتی نامیلکەیەکیتری باشتربوون و دڵخۆشبوونی - خودییە. هەروەها وتیشیان کە بۆ نوسینی کتێبەکانی وەك "دڵخۆشبوون!" دەبێت کە دکتۆری نەخۆشیی دەروونی بم، جگە لە کەسێکیان پێی وابوو کە دەبێت دکتۆرێکی نەخۆشیی دەروونی ببینم!

بەڵام پاش ساڵ و نیوێك لەرەتکردنەوەکان، میدیا ماستەرم دۆزییەوە، بڵاوکەرەوەیەك بەخەیاڵەوە، لە سەنگاپور. بەزوویی میدیا ماستەر پێیان وتم کە بازاڕی کتێب زۆر پێشبڕکێدارە و ڕۆژنامە و تیڤییەکان کەمتر حەزیان بەنوسەرە نەناسراوەکان دێت. پێویستمان بەستراتیژییەك بوو.

بڕیارماندا کە "دڵخۆشبوون!" ببەین و ڕوبەڕووی خەڵکی بکەینەوە. کاتێك کتێبەکەمان بڵاوکردەوە لەسەنگاپور، هەڵگری وێنەکێشیەکەم برد بۆ زۆربەی کتێبفرۆشیەکان لەشارەکەدا. وێنە کارتۆنییەکانم کێشا و سەبارەت بەفەلسەفەکانم قسەم کرد و کتێبەکانیشم ئیمزاکرد. لەقوتابخانە ئامادەیی و زانکۆکاندا قسەم بۆ قوتابیان کرد و لەدامەزراوەکانیشدا، قسەم بۆ ستافەکان کرد. پابەندی ئەم پلانانە بووین هەتا "دڵخۆشبوون!" بوو بەپڕفرۆشترین کتێب لەلیستی کتێبەکانی سەنگاپوردا و دواتر هەمان ستراتیژیمان لە مالیزیا و ئوستورالیا و چەند شوێنێکیتریش بەکارهێناوە.

شەش ساڵم لە گەشتکردنی وڵاتان بەتەواوی گۆی زەویدا بەسەربرد، لەعەمارەکان و سجنەکاندا وتارم پێشکەشکرد و وێنەی کارتۆنیم لەهەزار سەنتەری بازاڕکردندا کێشا. کتێبی داهاتووم دەبێت" مۆڵەکانی بازاڕکردنی جیهان " بێت. بۆ زۆربەی بەشەکان خۆشیم لەهەرۆژەکە بینی، بەڵام ڕۆژانێکیش هەبوون کە خەبەرم دەبویەوە لەژووری ئوتێلەکەدا و بیرم دەکردەوە: " ئەگەر بچمە ناو کتێبفرۆشییەکیترەوە دەرشێمەوە!"

کتێبفرۆشییەك لەیەك کاتدا، شارێك لەیەك کاتدا، وڵاتێك لەیەك کاتدا، کتێبی "دڵخۆشبوون!"مان برد بۆ بازاڕی نێودەوڵەتی و بەرەبەرە ڕۆژنامەکان و وێستگەی تیڤییەکان دەستیان کرد بەبانگکردنمان!

هەندێك خۆشیمان بینی بەدرێژای ڕێگاكە، ڕیكلامێكی تەواومان بۆ كتێبەكە لەئوستورالیا ئەنجامدا لەماوەی هێرشێكی ئاسمانیدا. لەنیوزلەندا بانگهێشتیان كردم تا لەڕادیۆ وێنەی كارتۆنی بكێشم!

بۆ بڵاوكردنەوەی "دڵخۆشبوون!" لەئەمریكا. ئاهەنگێكی كۆكتێلمان ڕێكخست بۆ میدیا لەسەفارەتی ئوستورالیا لەپێنجەمینساڵیادی مانهاتاندا. بانگهێشتنامەكانمان نارد بۆ هەموو ئەوانەی كە ناسراو بوون وەك هەموو ڕۆژنامەكان، نوسینگەی هەواڵەكان وێستگەی تەلەفزیۆنەكان و وێستگەی ڕادیۆكان لەڕۆژهەڵاتی دورگەی ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا. خزمەتگوزاری دوو سەد كەسمان پێشكەش كرد. گەشتم كرد بۆ نیویۆرك بۆ بڵاوكردنەوەی لە ٢٠ - ٦ - ١٩٩٠ دا. كاتێك كە ڕوویدا لە ٢٠ ی مانگی ٦ دا، ئەو ڕۆژە بوو كە هەروەها كەسێكیش بەناوی نێلسۆن ماندێلا گەشتی كرد بۆ نیویۆرك. چەند میدیا پێیان وابوو كە ئەندریۆی بچوك هەواڵێكی گەورەترە تا نێلسۆن ماندێلا؟ سفر.

ئەگەر تائێستا ئاهەنگێكی كۆكتێلت بەتەنها سازكردووە، بەتەنها خۆت و یازدە گارسۆن، دەزانیت كە خزمەتگوزارییەكە لەبیرنەكراوە.

خەڵكی پرسیارم لێدەكەن: " بۆ فرۆشتنی ملیۆنێك كتێب چیت ئەنجامدا؟" پێیان دەڵێم: ملیۆنێك میلم بڕی، پێنج سەد وتارم پێشكەشكرد. هەزار چاوپێكەوتنم ئەنجامدا و بیست و سێ جاریش جانتاكەم ونكردا"

ئەم چیرۆكە سەبارەت بەكتێبەكان و كارەكان نییە. سەبارەت بەهەر پرۆژەیەكی سەركەوتووە كە گرنگی پێدەدەیت هەر ناوێكی لێدەنێیت. لە هەرشوێنێكەوە دەستپێبكە كە دەتوانیت، هەموو شتێك ئەنجام بدە كە دەتوانیت. زیاتر سەبارەت بە هەوڵە نەك بەخت.

سۆز

*كاتێك گرنگی بەو شتە دەدەیت كە ئەنجامی دەدەیت، پەرۆشی بەناویدا دەتبات.*

كاتێك بەسۆز بیت پێویست ناكات كەس هانت بدات.

ئەگەر "چێشتخانەی خەونەکەت" بکەیتەوە، کەس نەیەت بۆ شت خواردن و تۆش بەردەوام ڕەچەتەی نوێ، بیرۆکەی نوێ، شوێنی نوێ تاقی دەکەیتەوە هەتا شوێنەکە پڕدەبێت لەخەڵکی. ئەگەر سەرەتا بێپارەیت، پەرۆشییەکەت دەبەیت بۆ کەسێک کە پارەی زیاتری لە خۆت هەیە و شەریکێک پەیدادەکەیت. بەناو بێنومێدیەکان و چەند چێشتلێنەرێکدا دەڕۆیت، بەلاّم لەدڵتدا دەزانیت کە دەرفەتی سەرکەوتن و بەدەستهێنانییت زیاترە. بەدڵنیاییەوە پێویستت بەووردیەکی زۆر هەیە، بەلاّم سۆزەکەت بناغەکەتە.

چالاکی لەهەستی ئامانجەوە دێت. قەرزاری خۆت و خەڵکانیتریشیت کە ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە دڵخۆشت دەکات. خەڵکانی بێحەماسیش هەن لەجیهاندا کە تەواو سوتاون بێ ئەوەی لەسەر ئاگریش بووبن.

شوێنکەوتنی خەونەکەت گرەنتی سواربونێکی ئاسان نییە. ژیان زۆر کات

> **بەکورتی:**
>
> **لە هەرشوێنێک هەیت، تۆ مرۆڤیت، درەخت نییت چەقت داکوتیبێت!**

بەرەنگاریتر دەبێت، بەلاّم دەست بە گەشتێکی دەرەکی دەکەیت کە دەست بەگەشتە ناوەکییەکە دەکات. هەلێکت هەیە تائەوەی خونچە بکەیت و ببینیت کە بەڕاستی تۆ کێیت.

**بەهانەت چییە؟** بیرت کردبێتەوە:" ئەندریۆ، شتێکی ڕەنگە ئەم بەشەیەت بەتوڕەییەوە خوێندبێتەوە، بیرت کردبێتەوە:" ئەندریو، شتێکی باشە ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە خۆشت دەوێت، بەڵام تۆ بارودۆخەکەی من نازانیت."

ئەگەر خەونی بەدیهێنراوت هەیە، بەهانەکانت ڕوون بکەوە، زۆرکات لەگەڵ خۆمان ڕاستگۆنین، شتانێک دەڵێین کە مەحاڵن، کاتێک ڕاستییەکە ئەوەیە، ئەوانە زۆر کێشە دروستکەرن.

ماری دەڵێت:" بەڕاستی حەزم لەخوێندنی شوێنەوارناسی هەیە، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەوە مەحاڵە." ئەو شتەی کە بەڕاستی مەبەستیەتی ئەوەیە:" بۆ خوێندنی شوێنەوارناسی، پێویستم بە یەکێک لەم شتانە دەبێت:

" بەدەستخستنی مەرجە پێویستییەکانی وەرگرتن"

" شاگردی دوای دەوام لە"خواردنگەی مستەر جۆ"

" وەرگرتنی قەرزێك"

" واز لەچوونەدەرەوەی نانی ئێواران بهێنم بۆماوەی چوار ساڵ "

یان " هەموو ئەوانەی سەرەوە"

(ماری) بڕیاریدا کە شوێنەوارناسی شایستەی ئەو جۆرە هەوڵدانە نییە، لەڕاستیدا، ماری دەڵێت:" ئەگەر پێت وایە کە بەو هەموو شتەدا دەڕۆم، ئەوا گەمژەیت!"

(جیم) دەڵێت:"حەزم لێیە کە خاوەنی ئەپارتمانێکی بچوکی خۆم بم." ماوەی بیست و سێ ساڵە هەمان شت دەڵێتەوە. ئەو شتەی کە جیم مەبەستیەتی ئەوەیە:"حەزم لێیە کە ئەپارتمانی خۆم هەبێت، ئەگەر:

" پێویست نەبوایە زەحمەتتر پارە خەزن بکەم"

" پێویست نەبوایە زەحمەتتر کار بکەم"

" پێویست نەبوایە لەو شوێنەدا بژیم کە ئەپارتمانەکان هەرزانترن" جیم لەبەکرێگرتنی خانوو بەردەوامە.

ماری و جیم بڕیارە گونجاوەکانیانداوە کە ئەڕاستن و نە هەڵەشن. ئەوە باشە. ئەوە

ڕوخێنەرە کاتێك وا خۆیان نیشان بدەن کە هیچ هەڵبژاردنێکیان نەبوو.

چەند کەس سوێند دەخۆن کە مەحاڵە پیشەکان بگۆڕدرێن، تا ئەو کاتەی جەڵتەی دڵ قایلیان دەکات؟ بڕیاربەدەست دەبین یان دۆخەکان و کەسانیتر بڕیارمان بۆ دەدەن.

بۆچی چاوەڕێی دکتۆرێك دەکەیت تا پێت بڵێت شەش مانگت ماوە تائەوەی دەست بەئەنجامدانی ئەو شتە بکەیت کە حەزت لێیە لەژیاندا؟

## چی دەبێت ئەگەر خەونەکەم مەحاڵ بێت؟

مرۆڤەکان شتە باوەڕپێنەکراوەکان ئەنجامدەدەن، سەرنجی ڕۆجێر کرۆفۆرد بدە، پیاوە ئەمریکییەکە کە بەقاچێك و دوو قۆڵ و بێدەست لەدایکبوو. ڕۆجێر بوو بەیاریزانێکی سەرکەوتوی تێنس. ناوبانگێکی پیشەگەرانەی بەدەستهێنا و ڕاهێنەرایەتی تێنسی دەکرد بۆ سەرچاوەی بزێوی ژیانی. دەتوانیت چیرۆکەکەی بخوێنیتەوە لەکتێبەکەیدا بەناوی"یاریکردن لە دڵەوە"چیرۆکەکەی (ڕۆجێر) وات لێدەکات کە بۆ جاری دووەم سەیری خاڵە لاوازەکانت بکەیتەوە.

(دیجیتاڵ دانی فێرندالی) لە کالیفۆرنیا دارتاش بوو تاکو شێرپەنجەی قورگی گرت و سندوقی دەنگی لابرا. کاتێك چیتر نەیدەتوانی قسەبکات، بوو بەکەسێکی میوزیك ژەن! دان وشەکانی تایپکردە سەر لاپتۆپێك، لاپتۆپەکە قسەکردنەکە دەکات!

شێوازێك لەنێو خەڵکیدا هەیە کە خەونەکانیان بەدیدەهێنن زۆربەی جار لەڕێگەیەکی زۆر دوورەوە دەستپێدەکەن. کەسانێکی لاواز پەیدادەکەیت کە تەنگەنەفەسییان هەبووە بوون بەوەرزشکاری پاڵەوان، کەسانێکی سەرمایەدار پەیدادەکەیت کە مایەپوچ بوون، هەزاران چیرۆکی کۆچبەری نەخوێندەواران پەیدادەکەیت کە بوون بە پرۆفیسۆری کۆلێژ و سەرۆکی کۆمپانیاکان.

کاتێك کە ڕەنگە سەرکەوتوو نەبیت لەئەنجامدانی شتێکدا، توانای باشتربوون و باوەڕبەخۆبوونی کەسییت بەرەوپێشدەبەیت تائەوەی بەردەوام بیت لەژیان، ئەو هێزەی

که بەرەوپێشی دەبەیت تاکو بەردەوام بیت لەژیان، دەبێت بەچەکە نهێنییەکەت.

بەکورتی:
هەمیشە هەڵبژاردنمان هەیە. ئەگەر شتێک ئەنجام نادەیت ئەوە لەبەرئەوەیە کە ووزەکەت لە شوێنێکیتردا بەکاردەهێنیت. پرسیارەکە ئەوە نییە:" بۆچی ئەمە مەحاڵە؟ پرسیارەکە ئەوەیە: "نامەوێت چی ئەنجام بدەم؟" کاتێک دەڵێی:" ئەم شتە ئەنجامدەدەم، بەلامەوە گرنگ نییە کە چەند سەختە" ژیان دواتر دەست بە پشتگیریکردنت دەکات.

# دەستپێبکە!

## ئازایەتی

## تاقیکردنەوەی شتە نوێیەکان.

## نهێنی توانا

## بۆچی تۆ نا؟

### دەستپێبکە!

ئایا تائێستا ئەمە ڕوویداوە بۆت؟ لەسەر مێزەکەت دانیشتبیت لەماڵەوە یان لەکاردا، تەلەفونەکەت زەنگی لێدابێت. پەیوەندیکەرەکە داوات لێبکات کە ژمارەکەی بنوسیت. داوای لێبوردن دەکەیت:" یەك خولەك تا شتێك بدۆزمەوە پێی بنوسم." بۆ قەڵەمەکەت دەگەڕێیت، دەست بەهەڵدانی شتە کۆنەکان دەکەیت بەدەوری مێزەکەتدا. کۆمەڵێك لە وەسڵە پزیشکییەکان، بلیتی هێڵە ئاسمانییەکان، نەسپەردەی بیمەکان، کارتۆنی پیتزاکان. قەترەی لوت، کوپی قاوەکان و ڕۆژنامە کۆنەکان." ببورە کە چاوەڕوان تۆم هێشتەوە، ئەمە پاندانێکە لێرە..."

خۆت بەچەکمەجەکاندا دەکێشیت لەنێو پاتری لایتەکاندا، ددان پاککەرەوەکان، کتێبی کێش دابەزاندن، وێنەی گواستنەوەکان، پارە وردەکان لەهۆنگ کۆنگ، سلە بۆیەی منداڵێك. سلە بۆیەیەك! ژمارەکە بەڕەنگێکی زەردی لیمۆیی دەنوسی و هەڵیدەواسیت.

بڕیاردەدەیت:"ئیستا کە نەسپەردەی بیمەکانم دۆزییەوە، دواتر دەیانخەمە فۆڵدەرێکەوە، بلیتەکانی هێڵی ئاسمانی لەفایلی"گەشت"دا ڕیز دەکەیت و کوپەکانی قاوە لەقاپ شۆرەکەدا، بەرلەوەی بزانیت... سەرکەوتوو بوویت. خەتکوژێنەوەکان لەچەکمەجەی سەرەوەدا دادەنێیت، کتێبی ژمارە تەلەفونەکان لەسەر ڕەفەکە دادەنێیت. کارتۆنی پیتزاکان بۆناو زبڵدانەکە. تەنانەت قاوەی چکلێتەکانیش بەتەلەفزیۆنەکەوە دەسڕیت.

دەستبەجێ دەتوانی خەیاڵ بکەیت..."دەکرا ئۆفیسێکی ڕێکوپێکم هەبێ." کەمێک هەست بەشڵەژان دەکەیت و دەست بەپلاندانان دەکەیت:" بەنیازم فایلی تازە بەنیشانەی کۆدی ڕەنگاو ڕەنگەوە دروستبکەم، دەستەیەک پاندانی ڕەنگاو ڕەنگ دەهێنم، تەنانەت هەموو هەفتەیەکیش سەبەتەی خۆڵەکەم بەتاڵ دەکەمەوە!" ئێستا ئەرکێکت هەیە کە لەئامێرەکانی نوسین گەورەترە. تۆ خاوێنترین جێگای کار لەدنیادا دروست دەکەیت!

> بەکورتی:
> "کەسی زانستخواز بەکردار دەژی، نەک بیرکردنەوە لەکردار."
> ( کارلۆس کاستانەیدا )

تا نیوەشەو دەرزەنێک پاندانت دۆزیوەتەوە، ئایا گرنگە؟ نەخێر! ئێستا خۆشییەکی زۆر بە گسکی کارەباییەکە دەبینیت.

ئەمە پاسای خاوێنکردنەوەی نوسینگەیە، بۆ نوسینی ڕاپۆرت، هەڵکەندنی چاڵەکان، ئەنجامدانی ئەرکەکەت و شۆردنی سەیارەک بەرقەرار دەبێت. بەئەنجامدانی شتەکان دڵخۆشدەبیت پاش ئەوەی دەستت پێکرد. بڕیار بدە و دواتر هەست بە ووزە و خۆشییەکە دەکەیت.

زۆربەی جار ئەو هەڵەیە دەکەین کە دەڵێین:" کاتێک ووزەکەم دەستکەوت، هەموو بەیانییەک دەست بەڕاکردن دەکەم!" نەخێر! سەرەتا دەستپێبکە." کاتێک هەستم بەپەرۆشی زیاتر کرد، کارەکانی ماڵەوە دەکەم." هەڵەیت! "کاتێک ووزەم هەبێت، دەست بەکارە بچوکەکەی خۆم دەکەم!" نەخێر!

پاش ئەوەی کە دەستت پێکرد ووزە و پەرۆشییەکەت بۆ کارەکە دەستدەکەوێت. ووزەکەت دەستدەکەوێت لەئەنجامدانی بەشداریکردنەکەت. نهێنییەکە ئەوەیە کە دەستپێبکەیت.

شتێکیتر سەبارەت بەدەستپێکردنی شتەکان ئەوەیە... تۆ هەرگیزاو هەرگیز بەتەواوی بۆ هیچ شتێك ئامادە نابیت! بۆ دونە، وتارێکی گشتی؟ ئایا تا ئێستا سەد لەسەد بۆ وتارێك ئامادەبوویت؟ نەخێر، گرنگ نییە چەندجار دەینوسیتەوە، گرنگ نییە

ماوەیەکی درێژ لەفێربوونیدا بەسەردەبەیت. بەخۆت دەڵێی:" خۆزگە کەمێك كاتی زیاترم دەبوو..." هاوسەرگیری بەنموونە وەربگرە. ئایا ئاتێستا بۆ هاوسەرگیری ئامادەبوویت؟ ئایا بەتەواوی ئامادەیت کە چی بەدوادا دێت؟ پێناچێت. بەباشترین شێوە خۆت ئامادە بکە کە دەتوانیت، دواتر هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و بەبەرۆشییەوە دەستپێبکە.

فرێند دەڵێت:" جۆرێك لەگەرەنتیم پێبدە کە من شکست ناهێنم، دواتر دەستپێدەکەم." نەخێر فرێند. تۆ خۆت بۆ ئەنجامدانی شتێك تەرخان بکە، بەباشترین شێوە خۆت ئامادە بکە و دواتر *دەستپێبکە بەبێ هەموو وەڵامەکان و بێ هیچ جۆرە گەرەنتیەك.*

بەکورتی:
بەئەنجامدانی شتەکان هاندەدرێیت نەك بیرکردنەوە لێیان. کردار خۆشحاڵت دەکات و دەرفەتەکانیش ئاشکرادەکات. بڕیارەکە بدە.

جیددیبە.

هەموو هاندەرەکان و دەروونزانەکان دەڵێن: "پێویستە "متمانەت بەخۆت هەبێت" ئەوە مانادارە، بەڵام بەرلەوەی بتوانی متمانەت بەخۆت هەبێت، پێویستە باوەڕت بەخۆت هەبێت.

زۆرێک لەخەڵکی ترسنۆکن کاتێک دێتە سەرباسی بەڵێن و خۆتەرخانکردن. دەڵێن شتێک ئەنجامدەدەن و ئەنجامی نادەن. بەڵێندەدەن هاوکاریت بکەن، دەڕۆن بۆ ماسیگرتن. بەڵێندەدەن حسابەکانیان بدەنەوە، ولات جێدەهێڵن! دواتر سەیریان لەوە دێت بۆچی ژیانیان سەرکەوتوو نابێت.

تەنها خۆت بۆ شتێک تەرخان بکە کە دەزانیت ئەنجامی دەدەیت یان چی بەدوایدادێت. ئەگەر پێویست بێت چەند بەڵێنێک بدە و خۆشتی بۆ تەرخان بکە، بەڵام هەرشتێک کە دەڵێی ئەنجامی دەدەم، ئەنجامی بدە. وردەوردە وشەکانت دەبن بەبهای تۆ، ئەوە ئەو کاتەیە کە متمانەت بەخۆت هەیە.

## ئازایەتی

## "دڵنەوایی وەك خزمەتکارێك دەستپێدەکات و دەبێت بە بەڕێوەبەر"

## (جوبران خەلیل جوبران)

کەسانێك هۆنراوەی گۆرانییەکان دەنوسن سەبارەت بەوتنی گۆرانی لەبەرباراندا. بەڵام لەژیانی ڕاستیدا کاتێك کە تەڕدەبن، بۆڵەیان دێت. کەسانێك حەزیان لە سەیرکردنی ئینندیانا جۆنز هەیە کە لەشوێنێکدا تا ئەژنۆیان دێت بەناو مار و جاڵجاڵۆکەدا دەپەڕنەوە، بەڵام کاتێك سپلێتی ئۆفیسەکەیان لەکاردەکەوێت، تورەدەبن. ڕەنگە ئەگەر سەرکێشی کەمتر لەڤیدیۆ تۆمارکەرەکەماندا هەبوایە، بۆ سەرکێشی زیاتر دەگەڕاین لەژیانی ڕۆژانەدا.

"ناسودەیبوون" باشترە، من باسی "پارە ناکەم ناسودەییە. قسە لەسەر "دۆخی"ناسودەیی دەکەم. زۆربەی فشارەکانمان بەهۆی خووگرتنمان بەناسودەییەوە دروست دەبن... فرۆکەکان پێویستە هەمیشە لەکاتی خۆیاندابن، ڕێژەی کارەکانمان هەموو کات دەبێ ئاسان بن. پارەی بێبارمتە دەرهێنراوەکانی بانك دەبێ ناسودەبەخش

بن.
ناسودەیی زۆر زۆر بێزارکەر دەبێت. مێشکمان لەکاردەکەوێت! تا پاسای کەمتر دەربکەیت کە ژیان دەبێت چۆن بێت و چۆن هەست بکەیت، ئاسانترە بۆت کە وەڵامی هەرشتێک بدەیتەوە کە ڕوودەدات.

ئەگەر شوێن هەرجۆرە خەونێک کەوتیت هەندێک کات ناناسودە دەبیت و ڕەتدەکرێیتەوە، ڕەخنەت لێدەگیرێت، بڕیارەی نەخت دەبیت و ماندوو دەبیت. کاتێک بەختێکی ناخۆش دێتە ڕێگات. وەك بەشێك لەپرۆسەکە بیبینە. سەرسامبە، مەدهۆشبە، خۆشحاڵبە. خۆشییەکە لە دۆخە ناخۆش و نالەبارەکاندا ببینە.

شتێکیتر سەبارەت بەناسودەیی کە بەدیدەکەیت ئەوەیە زۆرجار ئازایەتی زیاتر لە زیرەکی پاداشت دەکرێت. ئەمەش زۆرێك لەخەڵکی بێئومێد دەکات. فرێد دەڵێ: "من زۆر زیرەکم، دوو بڕوانامەم هەیە و ناتوانم باوەڕ بەوە بکەم کەسانێك کە لە من تەمەڵترن کاری باشتریان دەستدەکەوێت و پارەی زیاتر پەیدادەکەن!" وەك پاسایەك. پاداشتەکان دێن کاتێك ناوبانگی و پارەکەمان دەخەینە مەترسییەوە، یان هەردووکیان.

بەکورتی:
ئازایەتی ئامادەنەبونی ترس نییە. ئازایەتی کرداری خۆی دەکات سەرەڕای ترس. کەسانێک کە هیچ ناکەن بە ژیانیان ئەوەندە ترساون وەک کەسانێک کە مەترسی گەورە دەبڕن. تەنها ئەوەیە کە گرووپی یەکەم لەسەر شتە بچوکەکانیش ترسیان لێدەنیشێت، بۆچی لەشتێکی گرنگدا نەترسن؟

ئایا وانەکان تەنها لەو کەسانە فێربوویت کە تۆیان پێ پەسەند بووە و لەگەڵت میهرەبان بوون؟"

ئایا وانە گەورەکان فێرنەبوویت لەو کەسانەی کە ڕەتیانکردیتەوە و دژی تۆ خۆیان لەباوەشگرتووە؟" (وۆلت ویتمان)

فریـودان دەوردانـی خۆمانـە بـەهاوڕێ و هاوپیشـەکان کـە پێمـان دەڵـێن دەمانـەوێت گوێبیستی چی بین. دواتر کاتێك شتەکان لەپەکتر دادەبڕێن، کەسێکمان هەیە کە دەڵێ:" هەڵەی تۆ نییە!" شتێکی بەنرخ هەیە لەهەبوونی کەسانێك کە بەرەنگارمان دەکەنـەوە. ئەوە تەنها کەمێك کەمتر ناسودەترە.

## هەڵوێست وەرگرە

## "ئەگەر وا هەستبکەیت فریودراویت، پێدەچێت کە وابێت" ( چین نینگ چو)

شوێنکەوتنی دڵت مانـای ئـەوە نییـە کە نـەرمو نیـان بـە. جیهـان شوێنێکی سـەختە و یاساکانی گەردوونیش توندن. بەرخە لاوازەکە لەلایەن ڕێوییەکەوە دەخورێت. هەروەها کەسانی لاوازیش دەخورێن! کاتێك لاوازیت، ڕێوییەکان وەك نامـانجێکی ئاسان دەتبینن و دڵڕەق دەبن بەرامبەرت و پێتەوەدەدەن.

ڕۆژێك بۆقێك لەتەنیشت جۆگەیەکدا دانیشتبوو. دووپشکێك بەوێـدا تێپـەڕی و وتی:" کاکی بـۆق حـەزم لێیـە بـەم جۆگەیـەدا بپەڕمـەوە، بـەڵام مـن دووپشکم و نـاتوانم مەلە بکەم. ئایا ئەوەندە بەڕەحم دەبیت لەگەڵم کە لەسەر پشتت بمپەڕێنیتەوە؟"

بۆقەکە وتی:"بەڵام تۆ دووپشکیت و دووپشکەکانیش بەبۆقەکانەوە دەدەن!"

دووپشکەکە وتی:" بۆچی پێتەوەدەدەم؟ دەمەوێت بچمە ئەوبەر!"

باشە "بۆقەکە وتی" سواری پشتم ببەو دەتپەڕێنمەوە." ئەوان لـەنیوەی ڕێگاکەدابوون لەجۆگەکـەدا کاتێـك دووپشکەکە بـە بۆقەکەیـەوەدا، لـەناو ئـازاردا دەجوڵایـەوە، لـەکۆتا هەناسـەیدا، بۆقەکـە وتـی: "بۆچـی ئـەوەت کـرد؟" ئێسـتا هـەردووکمان دەخنکـێین!"

دووپشکەکە وتی: "لەبەرئەوەی"من دووپشکم و دووپشکەکانیش بەبۆقەکانەوە دەدەن!"

ئاگاداری دووپشکەکان بە! کەسانێك لێـرە کە بەلایانـەوە گـرنگ نییـە بخنکێن، ئەگەر بتوانن تۆش ڕادەکێشنە خوارەوە تا بخنکێیت.

هەنـدێك کـەس دەبێـت خۆتیـان لێلابـدەیت هەنـدێك کـات پێویسـتە بوەسـتیت و بجەنگیت. کەی ئەو بڕیارە دەدەیت؟ تەنها دەتوانیت لەخۆت بپرسیت! ئەو شتەی کە

پێم وایە دادپەروەرانەیە؟ دواتر شوێنی خۆت بگرە بەبێ گوێدانە ئەوەی ئاخۆ کەسانیتر تۆیان بەدڵە یان پێیانوایە کە کەسێکی باشیت.
دەتوانیت خۆت ماندوو بکەیت بەهەوڵدان بۆئەوەی کە هەمووان تۆیان بەدڵ بێت، یان لەگەڵت هاورابن و لەکۆتاییشدا، تۆیان بەدڵ نابێت و ناشزانیت کە تۆ کێیت.
لەکۆتاییدا، دەتوانیت تەنها پشت بەرێبەری ناوەوەت ببەستیت. بەشێوازێکی سادەتر شوێن دڵی خۆت بکەوە.

## تاقیکردنەوەی شتە نوێیەکان.

### ئەگەر ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە هەمیشە ئەنجامتداوە، ئەوەت دەستدەکەوێت کە هەمیشە بەدەستت هێناوە.

پرسیار لەکەسانی "ئازا" بکە کە چۆن بوێرییان دۆزیەوە تا واز لەکارەکانیان بهێنن و دەست بەبازرگانیەکانیان بکەن، خانوبەرە بکڕن، بڕۆن بۆ وڵاتانی جیاواز هەرشتێکی نوێ بکەن. ڕێگایەکی باو دەدۆزیتەوە.
پرسارەکە کە لەخۆیانی دەکەن:"ئەگەر خراپترین شت ڕوویدات، دەتوانم مامەڵەی لەگەڵ بکەم؟" کاتێک وەڵامەکە:"بەڵێ" یە خۆیانی بۆ تەرخان دەکەن. ئەوە نهێنییەکەیە بۆ مەترسییە گەورەکان و مەترسییە بچوکەکان...
نمونە: تێد دڵنیانییە سەبارەت بەکڕینی ئەپارتمانێك، دەپرسێت: خراپترین شت چییە کە دەکرێت ڕوویدات؟"
وەڵام: ڕەنگە کارەکەم لەدەستبدەم، ناچاربکرێم ئەپارتمانەکەم بفرۆشم لەئەبونیدا، ڕەنگە پاشەکەوتەکانم لەدەستبدەم و پێویست بێت سەرلەنوێ دەستپێبکەمەوە...
بەخۆی دەڵێ:" دەستپێکردنەوەی سەرەتا بێئومێدکەر دەبێت بەڵام بەجۆرێك چارەی دەکەم." دەیکڕی.
نمونە: ئیان دەیەوێت داوا لە جەین بکات بۆ چونەدەرەوە، لە خۆی دەپرسێت:" خراپترین شت چییە کە دەکرێ ڕوویدات؟"

وەلام: " ڕەنگە کێکەکەی بگرێتە ڕوخسارم." نیان دەڵێ: من بەو جۆرە مامەڵەکردنە ڕاهاتووم!" داوای لێدەکەم!"

نموونە: لویس دەیەوێت واز لەپزیشکی بهێنێت تا شوێنەوارناسی بخوێنێت دەپرسێت: " خراپترین شت چییە کە دەکرێ ڕووبدات؟"

وەلام: ڕەنگە باوکم زۆر توڕەبێت، هاوڕێکانم بڵێن من شێتم و ڕەنگە پێویست بێت دوو هێندە هەوڵبدەم. "دەڵێ: " ئەگەر خراپترین ڕووبدات، من دەژیم."

بەکورتی:
ڕێگایەکی نەرێیانە نییە کە
پرسیت: " خراپترین شت چییە کە
دەکرێت ڕووبدات؟ " ئەوە
ڕێگایەکی پێوانەکردنی
ویستنەکەتە. ترسە نادیارەکانت
بگۆڕە بەتوانستە تایبەتەکان.
قبوڵکردنی مەترسیش دەبێت
بەشتێکی خۆشتر.

## نهێنی توانا

کاتێك تیرهاوێژێك بێ بەرامبەر تیر بهاوێژێت،
هەموو پسپۆڕییەکانیشی هەیە
ئەگەر بۆ بەدەستهێنانی ئاوزونەیەکی پشتوێنی مسین تیر بهاوێژێت،
ئەو شڵەژاوە...
خەڵاتەکە دابەشی دەکات
گرنگی پێدەدات.
زیاتر بیر لەبردنەوە دەکاتەوە
تا لەهاویشتنەکەی
پێویستی بۆ بردنەوە
تواناکەی کەم دەکاتەوە." (چوانگ ترو )

ئەگەر تائێستا تۆپێکت هاوێشتبێت یان گۆڵێکت کردبێت، دەزانیت کە وەرزش لەیارییەك زیاترە. تێدەگەیت بۆچی گەنجە پێگەیشتووەکان، ژمێریارەکان، سایەقی بارهەڵگرەکان، ئەشتەرگەریکەرەکانی مێشك و کارمەندانی پشکنین ڕۆژانی پشوویان لەبەر ئەو خۆرە گەرم و بارانە بەخوڕەدا بەسەردەبەن بەیاریکردنی تۆپ. لەیاری تۆپی سەرمێزدا، لەیاریگای بادمینتندا، لەسەر لێژایەکانی خلیسکێنەی بەفردا دەتوانیت خۆت ڕۆشنبیر بکەیت سەبارەت بەیاساکانی ژیان. زیاتر لەخۆشییەکی گەورە، وەرزش فێرمان دەکات سەبارەت بەتوانا کەسییەکان.

هەندێك لەشتەکان کە فێری دەبین:

لەساتی ئێستادا بژی: دەکرێ زۆر بیربکەیتەوە. باشترین تۆپت دەهاوێژیت، باشترین تۆپت هەڵدەدەیت، باشترین تۆپ هەڵدەدەیتە ناو سەلەی باسکەکەوە کاتێك ئەنجامەکە لەبیردەکەیت. تا کەمتر نیگەران بیت سەبارەت بەبردنەوە و کەسانیتریش چۆن بیردەکەنەوە، باشتر پێشکەشی دەکەیت.

ناچارکردنی شتەکان هەرگیز سەرکەوتوو نابێت: کاتێك توانای ڕاستی دێت کە ئارام بیت. هەوڵبدە بەهێزێکی شەڕانییەوە تۆپی گۆڵفەکە بەڕێرەوەکەدا هەڵبدەیت! تۆ بەهێزترینیت کاتێك هەوڵدەدەیت بیسەلمێنیت کە بەهێزیت! هەروەها ئەمە بۆ بەڕێوەبردنی خەڵکیش دەبێت.

هێمنییت بپارێزە: توڕەبوون هەرگیز سودی نابێت، ئایا تائێستا دیوتە پارێزانێکی گۆڵف توڕەبوو بێت؟ ئەو مێژووە. ئەی پاریکەرە توڕەکانی بۆکسێن و سایەق سەیارەی پێشبڕکێکان؟ لەکێشەیەکی جدیدایت! هەمان شت بۆ دایکان و باوکان و مامۆستایانی قوتابخانەش دەبێت.

ڕقت لەڕکابەرەکەت نەبێت، ئاستت بەرزبکەوە! ڕقلێبوون لە شتەکان و خەڵکی ووزەکەت لەناودەبات و لەبیرکردنەوە لەو شتەی کە دەبوو ئەنجامی بدەیت دەوەستێت.

ئەگەر پێتوایە کە جیهان دژی تۆیە، ئەوە وایە. لۆمەکردنی کەسانیتر سودی نابێت. کاتێك پێت وایە کە هەموو شتێك بەهەڵەدا دەڕوات. داوەرەکان، ناوبژیوانەکان، با و تۆپەکەش هەوڵدەدەن ژیانت وێران بکەن، وێرانی دەکەن. وەرزشکارە سەرکەوتووەکان وەك هەرکەسانێکیتری کاریگەروان. زۆرترین بەرپرسیارێتی وەردەگرن و لۆمەی دایکیشیان ناکەن.

پێشکەشکردنی نائاسایی لەئەرکی نائاساییەوە سەرچاوە دەگرێت: چاودێرێکی ناسایی پێی وایە کە (مایکل جۆردەن) یان (ستێفی گراف) بە بەهرەی زیاترەوە لەدایکبوون، بەڵام زۆر کەسیش بەبەهرەوە لەدایکبوون. سەیرکردنێکی وردتر ئەوە ئاشکرا دەکات کە ئەستێرەکان لەخۆیان زیاتر داوادەکەن تا هەرکەسێکیتر.

لەوەرزش و ژیاندا پێویستە سەرنجت بخەیتە سەر ئەو شتەی کە دەتەوێت: کاتێت بیر لە شتانێك دەکەیتەوە کە ناتەوێت ڕووبدەن. بۆ نمونە: دووجار هەڵە لەلایەن هەمان پاریزانەوە، هاویشتنێکی تۆپ بەسەر ڕێڕەوی ناویدا بۆ ناوجەی گۆڵفەکە، نەگرتنەوەی تۆپ. بۆچی ڕوودەدەن؟ چونکە مێشکت لەسەر وێنەکان کاردەکات. بەخۆت

دەڵێی: " تۆپەکە مەهاوێژە ناو شەبەکەکەوە!" وێنەیەکی دەروونی تۆپەکەت دەستەکەوێ کە دەچێتە ناو شەبەکەکەوە. بەخۆت دەڵێی: " ئەوەم ناوێت!" مێشکت وێنەیەکی لێدانە خراپەکە دروستدەکات. دواتر تەنها کار بەوێنە دەروونییەکە دەکات. وێنەی تۆپێکی لەناو شەبەکەکەدا هەیە. تۆ وادەکەیت ڕوویدات.

ترس بکوژێکە. تەنها لەوەرزشدا نا، بەڵکو لەماوەی چاوپێکەوتنی کارێکدا، لەماوەی وتارێکدا، لەماوەی هەرشتێکدا کە دەتەوێت پێشکەشی بکەیت. کاتێک سەرنج لەسەر ئەو شتە دەکەیتەوە کە لێیدەترسیت و وێنەی ئەو کارەساتانەش دروستدەکەیت، تۆ بەرەو کارەساتەکە ڕێدەکەیت.

**بەکورتی:**

هەموو منداڵان دەبێت دەرفەتیان پێبدرێت کە هەندێک لەوەرزشەکان ئەنجامبدەن، بۆ کاسەکان نا کە بەدەستیدەهێنن، بەڵکو بۆ ئەو وانانەی کە فێری دەبن. گرنگ نییە کە لەکوێوە دەستپێدەکەیت، گرنگ ئەوەیە کە چۆن تەواودەبێت.

## بۆچی تۆ نا؟

"کاتێك گەنج بووم وام بیردەکردەوە کە ئەوانەی لەلوتکەدان بەتەواوی تێدەگەن کە چی ڕوودەدات. ئاخۆ قەشەی پلە باڵا بوبن لەکەنیسەی کاسۆلیکی ڕۆمانیدا یان قەشە بووبن لەئاینە مەسیحییەکاندا یان ژەنەراڵەکان بووبن، یان سیاسییەکان بووبن یان پێشەنگەکانی کار بووبن. دەیانزانی. زۆرباشە، من لەلوتکەدام و ئێستا دەزانم ئەوان نازانن." ( دەیڤید ماهۆنی)

کاتێك منداڵ بووم ڕاهاتبوین سەردانی هاوڕێ خێزانییەکانمان دەکرد. هەموو کات زێرنەرەکان کۆکاکۆلایان لەناو سەلاجەکەیاندا هەبوو.(دایکم دەیوت ئەوە لەبەرئەوە بوو کە ئەوان دەوڵەمەند بوون، ئێمە ئاومان دەخواردەوە لەماڵەوە.) کاتێك واتێگەشتم کە ئەگەر جارێك کۆکاکۆلات لەماڵەکەتدا هەبێت، تۆ بەڕاستی بویت بەسۆپەرستار. تەنها لەو کاتە بەدواوە تێگەیشتم کە کۆکاکۆلا ناتکات بەسۆپەرستار.

بۆماوەیەك لەلای من وادەردەکەوت کەسانێك کە قاتیان دەپۆشی "بوون بەکەسانی ناودار". باوکم تەنها بۆ پرسەکان قاتی لەبەردەکرد. بۆم دەرکەوت کە ئەوە مەرج نییە. دواتر وردەوردە ئەوەم لەلا ڕوون بوەوە کە پۆشینی قات ناتکات بەکەسێکی بلیمەت.

کاتێك کە دوازدە ساڵ بووم، دەمویست ببم بە سەرۆك وەزیرانی ئوستورالیا. سەرۆك وەزیرانەکان هەموو شتێك دەزانن!"بیرۆکەکە کەم تا زۆر ناگاداری خۆی بوو.

تا ئەو کاتەی دەستم بەنوسینی کتێبەکان کرد، وام بیردەکردەوە کە نوسەرەکان هەموو زانیارییەکان دەزانن.

ڕەنگە هەندێك کات بیرت لەهەمان شت کردبێتەوە کە پسپۆڕانێك هەن هەموو وەڵامەکان دەزانن. نەخێر وانییە. کەسانی سەرکەوتوو سەروو ئاستی مرۆڤ نیین، یەك مێشکیان هەیە، بیست و چوار کاتژمێریان لەڕۆژێکدا هەیە و زۆر کات دوو قوڵ و دوو قاچیشیان هەیە. پسپۆڕییەکانیان و شێوازی بەرنامەڕێژییەکانیان گەشەپێداوە و بردویانن بۆ گۆڕەپانی کڕین و فرۆشتن. تۆش دەتوانیت پسپۆڕییەکانت و شێوازی بەرنامەڕێژییەکانت گەشەپێبدەیت و بیانبەیت بۆ گۆڕەپانی کڕین و فرۆشتن.

بەکورتی:
هیچ کەسێک بەمۆڵەتی تایبەتەوە لەدایکنەبووە تا سەرکەوتووبێت.
خودا لەئاسمان نایەتە خوارەوە و بڵێ:" ئێستا کاتی تۆیە!" ناشڵێت:" دەتوانیت،" یان " ناتوانیت." ئەنجامی بدە!

## کاتێك قوتابییەکە ئامادەیە...

کاتێك قوتابییەکە ئامادەیە، مامۆستاکە دەردەکەوێ.

کاتێك بەتەواوی بەڵێنتداوە بۆ گۆڕینی ژیانت، یان بۆ گەشتن بەئامانجێك. ڕێگاکان خۆیان دەردەخەن بۆ یارمەتیدانت تا بەوێ بگەیت. خەلکی دەردەکەون، هاوڕێکان کتێبت پێدەدەن، ڕیکلامەکان دەردەکەون و دەیانبینیت. خۆت لەشوێنی شیاو و کاتی گونجاودا دەبینیەوە...

ئایا من دەڵێم زیاتر ئاگاداری دەرفەتەکانیت یان بەڕاستی دەرفەتەکان بۆ خۆت ڕادەکێشیت؟ هەردووکیانە.

لەبیرمە لە ۱۹ ی ئۆکتۆبەری ۱۹۸۲ دا بڕیارێکمدا کە هەرشتێکی پێویستبوایە، دەمویست ببم بەکەسێکی زۆر دڵخۆشتر لەوەی کە لەماوەی بیست و پێنج ساڵی یەکەمدا بووم. بێ هیچ هۆکارێك سێ ڕۆژ دواتر ڕادیۆکەم کردەوە و پێشتر هەرگیز گوێم لێنەگرتبوو، گوێم لێبوو سەبارەت بە سیمینارێك قسەدەکات کە ئەنجامدەدرێت. ئامادەی ئەو کۆرسە بووم و خاڵی وەچەرخانیش بوو لەژیانمدا. ئەزموونەکەم شتێکی

دەگمەن نییە. زۆر لەناسایی زیاترە. کلیلەکە بەڵێندانە. بەڵێندان خۆزگە نییە بۆ شتێك، بڕیارێکە لەناوەوەی ناخی خۆتدا بۆ ئەنجامدانی هەرشتێك کە پێویست بێت.

**بەکورتی:**

کاتێک بڕیارێک دەدەین بۆ ئەنجامدانی شتێک، شێوازەکان بەدەردەکەون. ڕەنگە ئەم بەختە باشانە بەڕێکەوت لێیان بڕوانین و بەگرنگیان دانەنێین، بەڵام بەسەرنجدانێکی نارەزوومەندانە، ئەوە بەدیدەکەین کە بەبەردەوامی ڕوودەدەن.

## کاتێک جەنگی ژیان دەکەیت,
## ژیان هەمیشە دەیباتەوە.

ئەگەر مێشکێکی ئارامترت دەوێت.
دەست لەنیشانەکردنی هەموو شتێك هەلگرە
کە ڕوودەدات وەك "باش" یان"خراپ"

بەخت
بیرکردنەوەکان
ئارامیی مێشک
وێنە تەواوەکە

**بـەخـــــت:-**

جارێك جوتیارێك دەژیا. کوڕێك و ئەسپێکی هەبوو. ڕۆژێکیان ئەسپی جوتیارەکە هەڵهات و هەموو دراوسێکان هاتن بۆ دڵدانەوەی، دەیانوت"چی بەختێکی خراپە کە ئەسپەکەت هەڵهات!" پیرەپیاوەکە وەڵامیدانەوە:" کێ دەزانێت کە ئایا بەختێکی خراپە یان بەختێکی باش". "بەدڵنیاییەوە بەختێکی خراپە!"دراوسێکانی وتیان.

لەماوەی هەفتەیەکدا، ئەسپی جوتیارەکە گەڕایەوەماڵەوە و بیست ئەسپی کێویش بەدوایدا هاتن، دراوسێکانی هاتنەوە بۆ ئاهەنگێڕان، دەیانوت:"چی بەختێکی باشە کە ئەسپەکەت گەڕایەوە و بیست ئەسپی تریش بەدوایدا هاتن !" پیرەپیاوەکە وەڵامیدانەوە:" کێ دەزانێت کە بەختێکی باشە یان بەختێکی خراپ "ڕۆژی دواتر کوڕی جوتیارەکە ئەسپسواری دەکرد لەنێو ئەسپە کێوییەکاندا کەوت و قاچی شکا. دراوسێکان

هاتنەوە بۆ دڵدانەوەی و دەیانوت: "چی بەختێکی خراپ" جوتیارەکە وتی: "کێ دەزانێت کە بەختێکی باشە یان بەختێکی خراپ!" هەندێک لەدراوسێکانی تورەبوون و وتیان: " بەدڵنیاییەوە کە بەختێکی خراپە، کەسێکی گەمژەی بەتەمەنیت!"

هەفتەیەکیتر تێپەڕی و سوپایەک هاتە ناو شارۆچکەکەوە و ناونوسی گەنجە تەندروستەکانیان دەکرد بۆ شەڕکردن لەناوچە دوورەکان. کوڕی جوتیارەکە بە قاچە شکاوەکەیەوە جێما. هەموو دراوسێکان هاتن بۆ ئاهەنگێڕان، دەیانوت: "چی بەختێکی باشە کە کوڕەکەت جێما و نەیان برد! جوتیارەکە وتی: " کێ دەزانێت؟"

دەتوانین تەواوی ژیانمان لەتێگەشتنی هەموو شتێکدا بەسەرببەین." ئەمە باشە، ئەوە خراپە ... بێهودەیە. ئێمە ڕووداوەکان نیشانە دەکەین وەک "کارەساتەکان" کاتێک کە لە سەدا یەکی وێنەکە دەبینین.

تاکو ئەو کاتەی پێت وایە کە هەموو شتێک ئەنجامێکی خراپی دەبێ، بەردەوام ئەنجامی خراپی دەبێ. تا ئەو کاتەی ڕۆژەکانت تێدەپەڕێنیت و ناتەوێت هیچ شتێک ئەنجامبدەیت، هیچ شتێک سودی نابێت. بەڵام ئەو ساتەی کە بیرکردنەوەت دەگۆڕیت، هەموو شتێک دەگۆڕێت.

لە فرۆکەیەک دەهێنرێتە خوارەوە و دەڵێیت:" ئەمە زۆر خراپە، من پەلەمە، خەڵکی چاوەڕوانی منن. پێویستە لەو گەشتەدا بم:" لەکاتێکدا لەگەڵ ئەو شێوازی بیرکردنەوەیەدا دەمێنیتەوە، خەڵکی بەسەرتا دەڕۆن، قاوە دەڕژێنن بەکۆشتدا و جانتاکەشت ونەدەکەیت. کاتێک جەنگی ژیان دەکەیت، ژیان هەمیشە دەیباتەوە .

شتەکان ئەو ساتە باشدەبن کە دەڵێیت:" هیچ ڕووداوێک لەژیانمدا بونی نییە. من لەو شوێنەم کە دەبێت لێیبم." هاوڕێیەکی کۆن دەبینیت، هاوڕێی نوێ پەیدادەکەیت، کات وەردەگریت تا کتێب بخوێنیتەوە و ژیان دەست بەباشبوون دەکات.

بۆچونە لۆژیکییەکە هەموو کات سەرکەوتو نابێ. داواکاری بۆ کارێک پڕدەکەیتەوە و قبوڵناکرێیت، گەر بەخۆت بڵێی:" ئەوە کارەکەم بوو، مەرجەکان و ئەزموونەکەشم هەبوو، ئێستا ژیانم وێران بوو "دەکرێت بۆماوەی هەفتەیەک یان ئەگەر دەتەوێت تەمەنێک ناتەندروست بیت، دەتوانیت بەپرۆسەیەکی بیرکردنەوەی لۆژیکی ناوازەوە

گفتوگۆی دۆخەکەت بکەیت. گفتوگۆکەت سودی دەبێت بەڵام ژیانت نا، چونکە ژیان ئۆزێکی نییە!

ئەگەر ئارامی زیاترت دەوێت، دەست لەنیشانەکردنی هەموو شتێك هەڵگرە وەك باش یان خراپ. لە کتێبەکەیدا بەناوی" تێڕوانینی بۆقێتی"
(دین بلاك) دوو چیرۆکی ڕاستی گێڕاوەتەوە:

ئەستێرەیەکی یاری باسکەی شازدە ساڵان لەکارەساتێکی کشتوکاڵیدا قاچەکانی لەدەستدەدات. پیاوێکی تەمەن ناوەند بینایی بۆ دەگەڕێتەوە پاش ئەوەی لەلەدایکبونییەوە کوێر بوو. یاریکەری یاری باسکە، کێرت برینکمان، دەبێت بەوەرزشکارێکی سەرکورسی هەڵکەوتوو. چاوپێکەوتن کرا، کێرت دەڵێ:" زۆر بەزوویی لەباروژۆخێکدا دەبووم کە ئێستا منی تێدام وەك ئەوەی قاچەکانم هەبوایە. نازانم چی شتێك دەبووم ئەگەر هێشتا قاچەکانم هەبوایە. دەزانم چیم ئەنجامداوە. دەزانم دەمەوێت چی ئەنجامبدەم و شتێکی بەجۆشە. بەهیچ شێوەیەك نامەوێت جیاواز بیبینم."

پیاوە پەنجاو دوو ساڵانەکە بەهۆی چەقۆی نەشتەرگەریکەرێکەوە بینایی بۆ گەڕاوەتەوە."وەك پیاوێکی کوێر زۆر باش پێشکەوتووە."دکتۆری نەخۆشییە دەروونییەکەی ڕیچارۆ کرێگری دەڵێت:"بەڵام کاتێك لەکۆتاییدا توانی ببینێت دەسکەوتە دیارەکانی پێشوتری بێبایەخ دەردەکەوتن و دۆخەکەی کەمێك گەمژانە بوو." پیاوەکە نائومێدییەکی گەورەی بەدیکرد و لەماوەی ساڵێکدا لەخەفەتدا مرد.

## بیرکردنەوەکان

لەسادەترین زاراوەکاندا، دوو ڕێگامان بۆ سەیرکردنی جیهان هەیە:
جیهان نارێکوپێکە "شپرزەیە".
جیهان باشە بەو شێوەی کە هەیە.

"جیهان نارێکوپێکە"

بۆ دۆزینەوەی هەڵە لەهەموو شتێکدا ووزەیەکی زۆر زۆری دەوێت، نازاربچێزی بەوەی کە هەندێ کەس فێڵ دەکەن، دزی دەکەن، هەندێ کەس تەمەڵن، هەندێ کەسیش زۆر دەخۆن و هەندێکیان زۆر سەرف دەکەن، هەندێکیان کافیار دەکڕن و هەندێکیتریشیان فاسۆلیا دەکڕن و هەروەها ڕەخنەگرتنیش خەمبارت دەکات.

ڕەنگە ئامـاژە بەبرسیێتییەکە بکەین لـەکالکوتا وەك ئـەوەی بڵێین: " هەموو شتێك دەرئەنجامی خراپە. دەکرێ بەهانەیەك بێت کە ژیانی خۆمان وائێمەکەین سەرکەوتوو بێت. ئەگەر هینـدییت یان لـەکالکوتا دەژیت و پارەی هیندییەکان دەدەیت، ڕەنگە باروودۆخەکە کەمێك مانادارتر بێت، بەڵام بۆ بڕیاردان لەباروودۆخەکان لـەدوورەوە بەتەواوی تێناگەین. سوودی نابێت. ئەگەر دەتەوێت جیاوازی دروست بکەیت و شتێك بکەیت دەربارەی، ئەوە بابەتێکیترە. بەڵام نازارچەشتن سوودی نابێت. دایکە تێریزاکانی جیهان نازار ناچێژن، کردار دەکەن.

"جیهان باشە بەو شێوەی کە هەیە"

تاکە هەڵبـژاردنی بـەدیل ئەوەیە کە جیهان بـەو شێوەی کـە هەیە قبول بکەین. دەڵێیت:" بەڵگە چییە کە دەڵێیت جیهان باشە؟" لەبەرئـەوەی تاکە شێوازە کە هەیە. مـانگ بـەدەوری زەویـدا دەسـوڕێتەوە و زەویـش بـەدەوری خۆردا دەسـوڕێتەوە. گوڵەکان خونچە دەکەن، باڵندەکان گۆرانی دەڵێن، خەڵکی هاوسەرگیری دەکەن... و جیادەبنەوە. دراوسێکان شەڕدەکەن. ئەوانە هەموو بەشێکن لەپلانی شتەکان.

بـەوتنی: خـەڵکی نابێـت ئەخۆشبکەون، خـەڵکی نابێـت درۆ بکـەن." وەك ئەوەیە بڵێیت:" خۆر زۆر گەورەیە!" شتەکان کاردەکەن بەو شێوەی کە هەن.

مـاری دەڵێت:"هـەرگیز دڵخۆشنابم تـاکو ئـارامیی جیهان بـونی دەبێت". ئـەوە ڕەنگە دڵسۆزانە بێت، بـەڵام زۆر زیرەکانـەش نییـە! باشـترە دڵخۆش بیت و لەهـەمان کاتیشدا کاربکەیت تا گۆشە بچوکەکەی جیهانت ئاشتیانەتر بێت. دەکرێ جیهان بـەو شێوەی کە هەیـە قبـول بکـەین و هێشـتا بەشێکی بەرپرسیارێتییەکە قبوڵبکـە بـۆ باشـترکردنی

شتەکان.

## ئەگەر لەبەر ئەمە نەدەبوو، دڵخۆشدەبووم

جیبەجێکارێکی خانەنشینکراو پێیوتم:" سەبارەت بە دەستبەسەرداگرتنی ملیۆن دۆلار نیگەران دەبووم، بەلاّم ئێستا بۆ پەنجەرە پیسەکان و برینی چیمەنەکانیش خەفەت دەخۆم." وتی:" ئێستا نیگەرانی گەورەی کەمترم هەیە، سەبارەت بەشتانێکی بچوك کە گرنگیش نین نیگەراندەبم."

ئەوە ڕاستە شتەکان دەدۆزینەوە تا بۆیان نیگەران بین. خەیاڵ بکە کە تازە دەستت بە گەشتێکی ئاسمانی دوازدە کاتژێری کردووە، بەئومێدی ئەوەی کە کەمێك بحەسێیتەوە و تەنانەت کەمێکیش بخەویت. دواتر ئەوە بەدیدەکەیت کە کەسەکەی تەنیشتت وەك جوڵەی میلی کاتژمێر هەموو شەش چرکە جارێك بۆن دەکات:" یەك، دوو، سێ، چوار، پێنج، بۆن دەکات. یەك ، دوو، سێ، چوار، پێنج ، بۆن دەکات..."

نۆ، نەخێر! ئەم پیاوە ئامێری بۆنکردنە! بەخۆت دەڵێی:" ئەگەر پێویست نەبوایە لەگەڵ ئەم گەمژەیە هەڵبکەم، دڵخۆشدەبووم!" حاسیبەکەت دەردەکەیت و " دە بۆنکردن لەخولەکێکدا لێکدانی...دەکەیت، تاکو فرانکفۆرت حەفتا هەزار و دووسەد بۆن دەکات. دەکرێ ئەمە ناخۆشترین شەوی ژیانم بێت!"

تائێستا منداڵە خەوتووەکەت بەدینەکردووە لەپشتەوەت، بەلاّم ئێستا بەتەواوی بەخەبەرە و پشکنینی سیپەکانی بۆدەکرێت.

لەگەشتە بەردەوامەکاندا منداڵە بەردەوام هاتوهاوارکەرەکان سەختە کە پشتگوێبخرێن. ئەمە ئەو کاتەیە کە بەخۆت دەڵێیت:" من سەبارەت بە "بۆنکەرێك" نیگەران بووم! دەتوانم تەحەمول هەڵسوکەوتە خراپەکان بکەم، بەلاّم بۆ منداڵە گریانۆکەکان؟ جێی تێڕامان نییە کە نیگەراندەبم!

ئێستا شتەکان بەئۆرە خراپتردەبن، بەبێ ئاگادارکردنەوەی لەرینەوەکانی فرۆکە جومبۆکە و کەوتنەخوارەوەی بۆ سەر ڕووی زەوی. هەست بەخوێنهاتنەکە دەکەیت لەروخسارت کاتێك گەدەت لەقورگتدا گیرساوەتەوە و هەموان هاواردەکەن بۆ گەشتن بەبەرگی مەلەوانییەکە، ڕێکەوتنێك لەگەڵ خودادا دەکەیت:" لە نقومبوونی ئەم

فرۆکەیە رزگارم بکە، هەرگیز بەبۆنکەرەکان تورەنابمەوە، بەخۆشحاڵییەوە بەرگەی ئازاری منداڵە هاوارکەرەکان دەگرم بەدرێژای رێگاکە تا ئەوروپا".

فرۆکەکە دەست بەبەرزبونەوە دەکات و لەهەمان بەرزیش بەردەوامدەبێت. کاتێنەکە داوای لێبوردن دەکات بۆ رووداوە چاوەڕواننەکراوەکە کە رویدا. منداڵەکە لەگریاندەکەوێت و بۆنکەرەکەش خەوی لێدەکەوێت. بەهێمنی دەست بە مەتەڵەکە دەکەیتەوە، بزانە کە چی! بۆنکەرەکە دەست بەپرخەکردن دەکات! نۆ، نەخێرا ئەگەر پێویست نەبوایە لەگەڵ ئەمە هەڵبکەم، خۆشحاڵ دەبووم.

لێرە ژیان چۆنە، ئێمە لێرە" سیستەمی پلەبەندی نیگەرانیی "مان هەیە، و گرنگترین شتانێك کە بۆیان نیگەران دەبین، کاتێك کە قاچێکی شکاومان هەیە بۆ سەرنێشەیەك نیگەران نابین تاکو قاچە شکاوەکەمان چاکنەبێتەوە. هاوسەرە پرخەکەرەکان تەنها تورەمان دەکەن تا کاتێك کە ژووری نوستنەکە ئاگردەگرێت.

کەوایە چۆن کەمتر تورەدەبین؟ دەزانین بەهۆی پاساکان لەمێشکی خۆماندا فشارەکانمان توشدەبێت. هەر کە ئیسراحەت بەهەمنەێك لەپاساکان دەدەین و وازیان لێدەهێنین پێکەوە، زۆر نیگەران نابین کاتێك جیهانی ڕاستەقینە پاساکانمان پشتگوێدەخات.

دەتوانین بڕیارێکی بەئاگا بدەین:"هیچ کەسێك ناتوانێت ڕۆژەکەم بشێوێنێت." پەیمانێك لەگەڵ خۆمان دەکەین کە" هیچ کارمەندێکی لەخۆبای بانك، هیچ کارمەندێکی چاودێریی سەیارە ڕاگرتن، هیچ پۆلیسێکی هاتوچۆ، هیچ شاگردێکی تورە، ناتوانێت بیست و چوار کاتژێرەکەم بشێوێنێت. بەبیر خۆمانی دەهێنینەوە کە لەژێر ناوی ڕوداوەکانی جیهاندا ڕوبەڕووبونەوەیەك لەگەڵ کارمەندێکی پشکنەری بێنەدەبدا ئەو دراماتیکییە نییە.

بەکورتی:

بەدیلەکان بۆ تورەبوون، دەکرێت دڵخۆش بیت یان بەکەیف بیت.

تا یاسای کەمترت هەبێت سەبارەت بەوەی کە ژیان پێویستە چۆن بێت و کەسانیتریش پێویستە چۆن هەڵسوکەوت بکەن، ئاسانترە بۆنەوەی دڵخۆش

## بۆچی دەبێت فێربم کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانم بکەم؟

بۆ دوو هۆکار:

١.ناتوانیت کۆنترۆڵی ژینگەکەت، کەش و هەوا یان بۆچوونی کەسانیتر سەبارەت بەخۆت بکەیت. تاکە شتێك کە کۆنترۆڵی تەواوت بەسەریدا هەیە و گرنگترین شتێکە، بیرکردنەوەکانتە.

٢. دەرەکییەکان دڵخۆشمان ناکەن!

دەڵێم: " ئەگەر (ئێکس) م هەبوایە، دڵخۆش دەبووم!" هەڵەیە. بۆ نزیکەی بیست و چوار کاتژێر دڵخۆشدەبووم و دواتر شتێکیترم دەدۆزیەوە کە بۆی نیگەرانبم. نرا بۆ سەیارەیەکی "پۆرشەی"نوێ دەکەم، ئەویش لەئاسمانەوە بەردەبێتەوە. دڵخۆشم. دەیبەم بۆ سوپەرمارکێت و لەوێ هەندێك منداڵ بەعەرەبانەی دەستی شتکڕینەوە هێرشدەکەنە سەری... ئێستا دەڵێم: " دڵخۆشنابم تا ئەو بچکۆلە شەڕانییەیان نەگرم!"

ڕووداوێکت بیربێت کە هەفتەی ڕابردوو ڕوویدابێت کە بێزاری کردبێت، لەترافیکدا سوکایەتیت پێکراوە، هاوڕێ کوڕەکەت ڕۆژی لەدایکبوونتی لەبیرکردووە، جزدانەکەت دزراوە، تێبگە کە ئەوە ئەو ڕووداوە نەبوە کە بێزارکەربوو، ئەوە بیرکردنەوەکانت بوون دەربارەیان. دەڵێیت:"هەرکەسێك بوایە نیگەران دەبوو." هەڵەیت. زۆرترین خەڵك.

تەواوی ژیانمان وا ڕاهێنراوین کە وەك بیرکردنەوە دیاریکراوەکان سەبارەت بەشتەکان بیربکەینەوە، ئەوە بیرکردنەوەکانە کە نیگەرانمان دەکەن سەبارەت بەشتەکان و دەتوانین بیرکردنەوەکانیشمان بگۆڕین.

**بەکورتی:**

بەکارکردن لەسەر بیرکردنەوەکانت جۆری ژیانت بەرەوپێش دەبەیت و بیرکردنەوەکانیشت کاریگەرییان لەسەر هەستەکانت دەبێت.

## ئارامیی مێشك

### بۆچی ئارامیم دەوێت؟

زۆربەی خەڵکی هاوڕان کە خۆشەویستی زیاتریان لەژیانیاندا دەوێت، بەڵام بۆچی کار لەنارامیی مێشکدا دەکەن؟

***لەبەرئەوەی خۆشەویستی و ئارامی لێك جیانەبووەوەن.*** خۆشەویستی هەستێك نییە، خۆشەویستی هەبونی هاوڕێیەکی کچ یان هاوڕێیەکی کوڕ نییە. خۆشەویستی ئەزمونکردنە بەبێ بڕیاردان. ئەگەر بۆ خۆشەویستی دەگەڕێیت، ئارامی زیاتر دەدۆزیتەوە. ئەگەر بۆ ئارامییش دەگەڕێیت، خۆشەویستی زیاتر دەدۆزیتەوە.

ئارامیی دەرمانی ڤالییەم نییە، ئارامیی هاوسەنگییە.

وانەی یەکەم بۆ وەرزشکارانی جەنگی هاوسەنگییە. لەکاراتیدا فێردەبیت کە هێزەکەت پشت بەهاوسەنگی و مێشکێکی جێگیر دەبەستێت. زۆر خۆشحاڵ بیت و سەرکەتوو نابیت.

یاریکەرانی گۆلف سەبارەت بەهاوسەنگی شارەزان. هاویشتنە تورەییەکان بەدارەکە بەسفر هەژماردەکرێت. لەجیاتی ئەوە ئارامبە و هەست بە تواناکەت بکە. ئەو بابەتە لاوەکییانە لەمێشکتدا بسڕەوە و خۆشحاڵبە، هەمووی پێکەوە دێت.

هاوسەنگیی یان ئارامیی مێشك سەرچاوەی تواناکەتە. ئارامیخواز واتای خەواڵویی نییە!

ئارامیخواز واتای پشتگیریکردن و ڕێکخستنی هێزەکانە نەوەك شەڕکردن لەگەڵیاندا. ئارامیخواز بەواتای بینینی وێنە فراوانەکە دێت، نەك خۆخەریککردن بەوردەکارییەکانەوە.

### هەر کە خەرجی سەیارەکەم دایەوە، ئارامتر دەبم.

فرێد دەڵێت:" ڕێگەم بدە هەموو حسابەکان بدەمەوە و دواتر بۆ هەندێك ئارامی دەگەڕێم." ڕەنگە شتێکی باشبێت، بەڵام ئەنجامەکان زۆربەی کات نائومێدکەرن. ئەمە بەهۆکاری ئەوەی ئەرکی سەرەکیمان لەژیاندا ئەوە نییە کە بارمتەی خانووبەرە

بەهێڵین و حەوزی مەلەکردنەکە فراوان بکەین.

ئێمە لێرەین تا هاوکاری یەکتر بکەین لەبەرئەمەیە کە گەردوون ئەم ئامۆژانەی خوارەوەمان پێدەدات:

١.ئێمە لەژیاندا دڵخۆشترینین کاتێک یارمەتی کەسانیتر دەدەین.

٢.ئێمە تەنهاترینین لەکاتێکدا ئامانجی سەرەکیمانە سەلامەتی خۆمانە.

ئەگەر سەلامەتی تەواوت لەم ژیانەدا دەوێت، ئەوا هەسارەیەکی هەڵەت هەڵبژاردووە.

فرێد دەڵێت:" ئەگەر بتوانم خانوویەکی بچوک لەدەرەوەی شارەکان و برێک پارەشم دەستبکەوێت بۆ خانەنشینیەکەم، پارێزراو دەبم. دڵنیابە، فرێد هەوڵبدە ئەوە بەپاسێکی لەکۆنترۆڵ دەرچوو بڵێیت لەدووریانێکدا! تەنها سەلامەتیت لەناو خودی خۆتدایە. سەلامەتی لەهەرشوێنێکیتردا ئەفسانەیە. بانکەکان دەروخێن، کۆمپانیاکان بزردەبن، فڕۆکە جومبۆکان لەئاسمانەوە بەردەبنەوە.

کەوایە چۆن مامەڵە لەگەڵ نادڵنیایی ژیاندا دەکەیت؟ قبوڵی بکە، خۆشی لێببینە. دەڵێیت:" نیوەی خۆشی لێرەبوون ئەوەیە زانینی هەر شتێکە کە دواتر ڕوودەدات." ڕێکەوتنێک لەگەڵ خۆتدا بکە:"هەرشتێک ڕووبدات، چارەسەری دەکەم." ترس لەڕوخسارتدا دەردەکەوێت. دەڵێیت:"ئەگەر خانووەکەم بسوتێت، دەڕۆم بۆ جێگایەکیتر. ئەگەر لەکارەکەم دەربکرێم، وازدەهێنم! ئەگەر سەیارەیەک لێمبدات، لێرە نابم." کۆتایی چیرۆک.

ئەمە گاڵتە نییە. ڕاستییە، زەوی شوێنێکی مەترسیدارە، کەسانێکی زۆر لێرە دەمرن! ئەمە مانای ئەوە نییە کە ژیانێکی کولەمەرگی بژیت.

## کەوایە چۆن ئارامیی مێشکم دەستدەکەوێت؟

ئاڕادەیەک هەڵوێستە، بەرەوپێشبردنی خوویی ڕۆژانەیە بۆ ئارامکردنەوەی مێشکت. شتێک سەبارەت بەکەسانێک کە مێشکێکی ئارامیان هەیە بەدیدەکەیت، هەریەکەیان بۆ هێشتنەوەی هێزی هاوسەنگیی مەشقکردنێکی ڕۆژانەیان هەیە. زۆرێک نزادەکەن، هەندێک بەقوڵی بیردەکەنەوە، هەندێک لەبەرەبەیاندا لەکەنار دەریاکاندا پیاسەدەکەن.

هەریەکەیان شوێنێکی پارێزراو و بێدەنگ دەدۆزنەوە. بەچوونە ناو ناخی خۆیان، دەرەوەی خۆیان دەبینن.

بۆماوەی چوار ساڵ سیمینارەکانی کۆتایی هەفتەم بەڕێوەدەبرد، وتنەوەی ئارامیی جەستە و مێشک. بەردەوام سەرسامبووم بەگۆڕانەکان لەکەسانێکدا کە فێربوون بەڕاستی بحەسێنەوە. دەڵێن:"سەرئێشەکانمان نەماوە، پشت ئێشەکەم نەماوە، کار باشتربووە، منداڵەکان دڵخۆشترن، هاوسەرەکەم باشتر مامەڵەدەکات، یاریکردنی گۆلفیشم باشتربووە. بۆ زۆربەی بەشەکان بەشداربووەکان هیچیان ئەنجامنەداوە، بەسادەیی ڕێگەیان داوە بڕۆن .

لەجیهانی ڕۆژئاوادا فێردەکرێین کە شتەکان ئەنجامبدەین، هیچ مناقەشەیەکم لەگەڵ ئەوەدا نییە، بەڵام بەرلەوەی دەست بەئەنجامدانی هەرشتێک بکەین پێویستە دەست لەشەڕکردنی هەموو شتەکان هەڵگرین. گەورەبووین و باوەڕمان بەتێکۆشان هەیە. فێردەبین بۆ ناچارکردنی شتەکان و هانی خەڵکی بدەین، خۆمان ماندوودەکەین شتەکان خراپدەکەین.

فێربووم سەبارەت بەم ڕێگە سەختەیە، کاتێک دەستم پێکرد تا ببم بەهونەرمەندێکی نیگارکێش. بڕیارمدا هیچ شتێک نەیەتە ڕێگاکەم. ڕەچەتەکەم ئەمە بوو ڕۆژانە دە کاتژێر نیگاربکێشم. حەوت ڕۆژ لەهەفتەیەکدا و ئەگەر سودی نەبوو بەدرێژایی شەو نیگاربکێشم. هەندێ نیگاری خەمگینم کێشا، کاتێک ماندوو و بێزاربووم لام ڕوون بوو کە نائومێدی سودینابێت.

ژیان بەتێکۆشانی دەمێنێتەوە لەکاتێکدا نکوڵی لەتێکۆشانەکەی دەکەین. شتێک هەیە کە ڕێگەدان بەشتەکانە تائەوەی ڕووبدەن.

کوڕێکی گەنج بەتەواوی یاپاندا گەشتی کرد بۆ بینینی هونەرمەندێکی جەنگیی مەزن.

لەگەڵ جەماوەر و مامۆستایانی کاراتییەکەدا، وتی:"دەمەوێت ببم بەباشترین لەناوچەکەدا، چەندێک دەخایەنێت؟

مامۆستاکە وتی:"بیست ساڵ."

فوتابییەکە وتی:"مامۆستا من زۆر بەپەرۆشم، شەو و ڕۆژ کاردەکەم، ئێستا چەندێك دەخایەنێت؟"

مامۆستاکە وتی:"بیست!"

## هۆشمەندی

زۆربەمان بۆمان دەرکەوتووە کە چەندێك سەختە لەئێستادا بژین، زۆربەی کاتەکانمان بەپەشیمانی لەڕابردوو یان ترس لەداهاتوو تێدەپەڕن.

ژینکردن لەم ساتەدا وەك ڕێکردنە بەسەر پەتی پاڵەوانیدا. دڵنیایت دەکەویت، بەڵام بەڕاهێنان دەتوانیت هاوسەنگییەکەت زیاتر و زیاتر ڕابگریت.

ئەمە دوو ستراتیژییە بۆ هێشتنەوەی مێشکت لەئێستادا:

### ١- ئەوەندە کات وەرگرە کە پێویستتە بۆ ئەنجامدانی هەرشتێك ئەنجامی دەدەیت.

ڕەتی بکەوە کە بەخێرایی ژیان بکەیت، کاتێك سیتمی باوەڕمان دەڵێت:"هەرگیز کاتی تەواو نییە." نەزانی چی!

هەرگیز کاتی تەواو نییە. بۆ پاسەکە ڕادەکەین، بۆ بەرزکەرەوەکە ڕادەکەین، نانی نیوەڕۆ لەنێوان پەیوەندییە تەلەفوونییەکاندا دەخۆین.

هەرشتێك کە پێویستە ئەنجامی بدەیت، بەخۆت بڵێ:" لەکاتێکدا ئەم نامەیە دەنوسم، ئەم کراسە ئوتو دەکەم، ئەم فورساییانە بەرزدەکەمەوە" سەرنجی تەواوم لەسەر ئەو شتەیە کە ئەنجامی دەدەم. چەندێك بخایەنێت ئەوەیە چەندێك دەخایەنێت. ڕەتیدەکەمەوە پەلە بکەم."

### ٢- ڕاهێنانی" هۆشیاریی سەگ"

سەگەکەت ببە بۆ پیاسە، شتێك بەدیدەکەیت ئەویش ئەوەیە کە سەگەکان هەموو شتێك بەدیدەکەن: هەموو دەوەنەکان، هەموو گوڵ و گژوگیا زیانبەخشەکان، هەموو ئامێرێکی ئاگر کوژاندنەوە.

ئەوەندەی کە حەزت لێیە هەمان سەگ ببە بۆ هەمان پیاسە، هەمیشە بۆ ئەو

سەگەکان لەئێستادا دەژین.
ئەزمونێکی نوێیە. ئەوە بەدیدەکەین کە زۆر کات
کاتێک ڕاهێنانی "هۆشیاریی سەگ" ئەنجامدەدەین، ئەوە بەدیدەکەین کە زۆر کات
مێشکمان لەجێگایەکیترە.
تاقی بکەوە ژەمێك بخۆ و تامی هەموو تیکەکان بکە. قسە بۆ هاوڕێیەك بکە و گوێ
بۆ هەموو وشەکان ڕاگرە، گوێ لە گۆرانییەك بگرەو گوێ بۆ هەموو تۆنەکان ڕاگرە.
پیاسەیەك بکە و هەموو درەختەکان ببینە، بەرەبەرە تیایدا باشتر دەبیت.
بیسەلمێنە بۆ خۆت: "کاتێکی زۆرم هەیە." سەلماندنەکە بەدووبارەبونەوەی پاش
چەندجارێك دەبێت بەبەشێك لە نائاگاییمان. کاتێك هەست بەپەستان دەکەیت، بەبیر
خۆتی بهێنەوە: " کاتێکی زۆرم هەیە."
سۆفییەکان دەڵێن: " بەخەموتویی لەدایکدەبین، بەخەموتویی ژیانمان بەڕێدەکەین،
پێویستە بەرلەوەی خەبەرمان بێتەوە بمرین." پێم وابێت ئەوان باسی هۆشیارییمان
دەکەن. زۆرکات شتەکان ئەنجامدەدەین بێئەوەی حەزمان لێیانبێت، لەکاتێکدا مێشکمان
حەزی بەمانای نیوەڕۆیە.
تا زیاتر لەسەر پەتی یارییەکە بمێنیتەوە، ژیان باشتر دەبێت.

## بۆچی حەسانەوە؟

زۆرێك لەشتەکان کە لەژیاندا ئەنجامی دەدەین، بەشوێن ئەنجامەکانیاندا ڕادەکەین.
بەڵام حەسانەوەی قوڵ، تێفکرین یان نزاکردن، جیاوازە. ناتوانیت شوێن ئەنجامەکان
بکەویت ڕەنگە بزانیت سودی مەودا درێژی تێدایە، بەڵام سەرنجی تەواوت لەسەر ئێستا
دەبێت. کردارەکە خۆی سود بەخۆی دەگەیەنێت. بۆجارێك هەوڵنادەیت
شتێك "بەدەستبهێنیت". تۆ" دەبیتە"نەك ئەوەی"ئەنجامی بدەیت".
کاتێك بۆ ماوەیەکی زۆر حەسانەوەی قوڵ ئەنجامدەدەیت، ئەوە بەدیدەکەیت کە
جۆری ئەزمونە لەسەرخۆکەت دێتە ناو ژیانی ڕۆژانەتەوە ... زیاتر دەحەسێیتەوە و
ژیرتر دەبیت، وەك هەڵزەنینی پۆشاکێکە لەناو ناوی بۆنداردا هەرکاتێك ئەنجامی
دەدەیت، کەمێك زیاتر بۆنەکە دەمێنێتەوە. هەمووومان دەستمان بەدەنگی ناوەوە

ڕادەگات، بەڵام زۆر جێگیرە. کاتێک ژیان زۆر پڕ لەچالاکی و ژاوەژاو دەبێت. ناتوانین گوێبیستی بین، کاتێک ئەو شتەی لەدەرەوە ڕوودەدات هێمنی دەکەینەوە، گوێمان لەناوەوە دەبێت. ژیریمان هەمیشە لێرەیە، بەڵام زۆرجار گوێناگرین.

لێکۆڵینەوە بەردەوامە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە ئیسراحەتدان بەمێشکت بۆ تەندروستییت بەسودە. لەلێکۆڵینەوەیەکدا، تیمەکانی لێکۆڵینەوە لە دوو زانکۆی بەناوبانگی جیهانەوە تاقیکردنەوەیان لەسەر حەفتا و سێ کەسی بەتەمەن ئەنجامدا. بابەتەکان بۆ یەکێک لەمانە تەرخانکرابوون:

١. بێ چارەسەر.

٢. بیرکردنەوەی قوڵی ڕۆژانە.

پاش چوارساڵ چارەکێکی کەسە بیرنەکەرەوەکان مردبوون، هەموو بیرکەرەوەکان هێشتا زیندوو بوون.

لەساڵی ١٩٧٨ ڕۆبێرت کیس واڵاس کۆتای بە لێکۆڵینەوەیەکی دە ساڵانە هێنا بۆ ئەو کەسانە بوو کە تێدەفکرین. هەڵسەنگاندنی تەمەنی زیندەوەرییانەیان لەڕێگەی سێ نیشانەوە:

١-پەستانی خوێن

٢-بیستن

٣-توانای بینایی نزیکترین خاڵ.

ئەوەی بۆدەرکەوت ئەوانەی بۆماوەی پێنج ساڵ یان کەمتر بەبەردەوامی تێفکریون و بیریانکردوەتەوە، لەڕووی زیندەوەرییەوە پێنج ساڵ گەنجتر بوون. ئەو کەسانەی کە بۆماوەی پێنج ساڵ زیاتر بەشێوەیەکی بەردەوام تێفکریون، لەڕووی زیندەوەرییەوە دوازدە ساڵ گەنجتر بوون.

نمونە: کەسە شەست ساڵانەکان جەستەی چل و هەشت ساڵانەیان هەبوو.

بۆم دەرکەوت کاتێک کات بۆ حەسانەوە، تێفکرین، پاڕانەوە وەردەگرم هەست بەهاوسەنگی و کۆنترۆڵ دەکەم. بەزوویی لەخۆم ڕازیدەبم و واز لەپاڕانەوەکەم و تێفکرینەکەم دەهێنم. بەرەبەرە ژیان بێزارتردەبێت و بێئومێد دەبم و هێمنیم

لەدەستئەدەم. دواتر دەست بەپلانی حەسانەوەی ڕۆژانەكەم دەكەم، ژیان بەساكاری بەردەوامدەبێت.

زۆرێك لە كەسە سەرقاڵەكان بەم سوڕەدا دەڕۆن، وانەكە ئەوەیە: "ئەگەر كاتت بۆ حەسانەوە نییە بەدڵنیاییەوە پێویستە كە ئەنجامی بدەیت." وات بیردەكردەوە كە فێردەبین، بەڵام فێرنابین.

بەڕوونی بەدەردەكەوێ كە حەسانەوە هەستی ئاسودەی و دڵخۆشیمان پێدەبەخشێت، بەڵام سودیتریشی هەیە:

ئەو كەسانە دەهێننە ناو ژیانمانەوە كە هەست بەوە دەكەن كە ئێمە دەیكەین. كاتێك هەست بەئارامی دەكەین، كەسە ئارامەكان، دۆخە ئارامەكانیش زیاتر بۆخۆمان ڕادەكێشین.

كەسانی تووڕە سەیری كەسە ئارامەكان دەكەن و پێیانوایە كە ئەوان كەمێك نامۆن، لەبەرئەوە دەچن لەجێگایەكیتر بۆ شەڕ دەگەڕێن.

ئەگەر تاڕادەیەك ئارامیت و پێویستە لەگەڵ كەسانی تووڕەدا هەڵبكەیت، زۆرجار شوێن ڕابەرییەكەت دەكەون و باشتر هەڵسوكەوت دەكەن.

ئەگەر بۆ فێربوونی تەكنیكی حەسانەوە یان تێفكرین پێویستت بەیارمەتی هەیە، لێرەو لەوێ زۆر كتێب و دەستە هەن كە دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ بەرەوپێشبردنی هەر جۆرە بەرنامەڕێژییەك كە حەزت لێیە.

## ڕێنماییەکان بۆ ئارامبوونەوە/تێفکرین

*چاککردنەوە ڕوداوێکی ڕۆژانەیە. کەوایە ئامانجت ئەوە بێت هەموو ڕۆژێك لەهەمان کاتدا ئەنجامی بدەیت، بەیانیان زوو باشترین کاتە چونکە خۆت لەپەرتبونەکان لادەدەیت و دەست بەو ڕۆژەش دەکەیت.

* کاتێك بەدانیشتنانەوەیت ئەنجامی بدە. ئەگەر پاڵبکەویت خەوت لێدەکەوێت.

* ئەگەر کاتت بۆ حەسانەوە نییە، بەهەرشێوەیەك بێت ئەنجامی بدە.

تێفکرین کاتی زیاترت پێدەداتەوە لەوەی کە دەیبات، وەك گۆڕینی خۆت ببینە وەك چۆن سەیارەیەك دەگۆڕیت. هەرڕۆژێك بیست و پێنج خولەك بۆ باشترکردنی چالاکییەکەت دابنێ.

## کاتێك کەسەکان بێزارکەرن

ئەمە تاقیبکەوە، هەرکاتێك دەست بە مناقەشە دەکەیت، کێشەی گەورەترت لەگەڵ بەڕێوەبەرەکان، هاوسەرەکان، خەزوور و خەسوت توشدەبێت. دووریکەوە و بەهێمنی دابنیشە بەتەنها. ئارامبە، وابهەستبکە کە قبوڵیان دەکەیت. خەیاڵی خۆشەویستی بکە بۆیان بەهەر ڕێگایەکی خەیاڵاوی بێت کە هەڵیدەبژێریت. ئەگەر ئەمە تەکنیکێکی سەردەمیانەی نوێی ڕیشەییە بۆت، بەهەرحاڵ تاقی بکەوە. هەوڵ مەدە کە لێی تێبگەیت، تەنها بەکاری بهێنە. زۆرێك لەخەڵکی بەکاریدەهێنن. ڕەنگە بەدەرەنجامەکان سەرسام بیت.

بەکورتی:
هەموو ڕۆژێک بەئامانجێک دەستپێبکە کە هاوسەنگ و ئارام بێت.
هەندێک ڕۆژ سەرکەوتوو دەبێت
هەتا کاتی خەوتن، هەندێک ڕۆژیش ناتوانیت تێپەڕێنیت هەتا نانی بەیانی.
ئەگەر ئارامیی مێشک ئامانجی ڕۆژانەتە تۆ باشتر و باشتر دەبێت.

## دەست لەڕەخنەگرتنی خۆت هەڵبگرە!

ئایا تائێستا ئەوەت بەدیکردووە کە دەتوانیت تەواوی ڕۆژەکە شاخەوانی بکەیت و هەست بەوە بکەیت کە پڕ ووزەیت.

یان بەیانییەك لەمۆڵێك بەسەرببە و هەستبکەیت کە بارهەڵگرێك لێیداویت؟

هەموو شتێك لە دەوروبەرمان لەرینەوەیەکی هەیە: گیا، کۆنکرێت، پلاستیك یان قوماشی دەستکرد.

لەرینەوەکان وەردەگرین، بیابانەکان و باخچەکان لەرینەوەی چارسەرکەریان هەیە. جێگای ووزەکەمان دەگرنەوە. مۆڵە کۆنکرێتەکان و پارکی سەیارەکان لەرینەوەی جیاوازیان هەیە، ووزەکەمان هەڵدەمژن.

کەنیسەکان هەستە باش و خراپەکانیان بەرزکردوەتەوە، ڕێستورانتە پیسەکان

بەسفرەی سەر مێزی پلاستیکییەوە شوێنە ووزە نزمەکانن. بارە دوکەڵاوییەکان و پانە تێکەڵاوەکان شوێنە نزمەکانن، ئەوان ووزەکەت ناهێڵن.

پێویست ناکات کە بلیمەت بیت بۆ تێگەشتن لەوەی کە تەندروستییت و هەستەکانت کاریگەرییان لەسەرت دەبێت بەهۆی ووزە جێگیرەکانی ژینگەکەتەوە.

کاتێک ووزەکەت زۆرە، بەرگەی نەخۆشی و مەزاجە خراپەکانی خەڵکی دەگریت. کاتێک ووزەکەت کەمە، خەم و نەخۆشی بۆ خۆت ڕادەکێشی.

بەکورتی:

سودبەخشە ئەگەر کەسێکی بەسەرنج بیت سەبارەت بەوەی جەستەت بۆ کوێ دەبەیت.

باشترە کە هیچ شتێک نەخۆیت تا ئەوەی لەهەندێک چێشتخانەدا نان بخۆیت. باشترە لەماڵ بمێنیتەوە

تائەوەی لەهەندێک ژووری ئوتێلەکاندا بخەویت. بەحەسودییەوە پارێزگاری لەخۆت بکە و متمانەت بەژیرییەکەت هەبێت. لەدەرەوەی ئەو شوێنانە بمێنەوە کە ماندوو بێووزەت دەکەن. کاتێک شوێنێک سەلامەت نییە، لە ڕۆشتن بەردەوامبە.

## هەندێك پشوو وەرگرە!

ئەوە ڕێکەوت نییە کە لەتەواوی کلتورەکانی جیهاندا، بەتەنها ئەریت و ڕێز بۆ کات هەیە. لەکاتی هەرزەکاریدا. هیندییە ئەمریکیە گەنجەکان و دەشتەکییەکانی ئەفریقا خەڵکەکەیان جێدەهێڵن و لەسەر لوتکەی شاخەکان دادەنیشن یان بەناو دەوەنەکاندا دەڕۆن بۆ دۆزینەوەی ئامانجەکانیان.

مامۆستا مەزنەکانی وەك مەسیح، بوددا، محمد ئیلهامیان لەتەنهاییەوە وەرگرتووە. کە ملیۆنەها ڕەبەن، سۆفی، داواکار شوێن جێ پێکانیان کەوتوون.

هەریەکەمان پێویستمان بەشوێنێکی پیرۆز هەیە کە لەوێدا مۆبایلەکە زەنگ لێنەدات. لەوێدا ڕۆژنامە و کاتژمێر بوونی نەبێت، لەوێدا بتوانین حسابی بانکەکەمان

لەبیربکەین. گۆشەی ژووری نوستنەکەت، بالکۆنەکە یان دارستانێک پەسەند بکە. ئەوە شوێنمانە بۆ تێفکرین و دروستکردن.

## وێنە تەواوەکە

"کاتێک هەوڵدەدەین هەرشتێک بە تەنها هەڵبژێرین، دەبینین بەستراوەتەوە بە هەموو شتەکانیترەوە لەگەردووندا." ( جۆن مور )

لەسەدەی حەڤدەوە زانست شێوازی نیوتن"سێر نیسحاق"ی وەرگرتووە.

بۆ نموونە: ئەگەر بتەوێت لەهەرشتێك تێبگەیت، پارچە پارچەی دەکەیت و لێکۆڵینەوە لەپارچەکانی دەکەیت. ئەگەر هێشتا تێناگەیت، بیکە بەپارچەی وردتـرەوە لەگەردیلەکان و ئەتۆمەکانەوە تا ئەلیکترۆنەکان بۆ کوارکەکان و بۆزۆنەکان... لەکۆتاییدا لە گەردوون تێدەگەیت، بەڕاست؟

شیعرێکی"وێردس وێس"وەرگرە و دابەشی بکە ناو پێشناوەکان و جێناوەکان، دواتر وشەکان پارچە پارچە بۆ پیتەکان جیابکەوە، چی زیاتر تێدەگەیت سەبارەت بەشیعرەکە؟

" مۆنالیزا" بەجوڵەی فلچەی بۆیەکردن شیبکەوە.

زانست شتە سەرسامەکانی بۆمان ئەنجامداوە ... بەڵام ئەوە لایەنێکی شەبەنگی ڕوناکییەکەیە. زانست بەوردی لە شتەکان دەکۆڵێتەوە.

مێشك شتەکان لێك جیادەکاتەوە، دڵ پێکیانەوە دەبەستێتەوە.

پرسیارگەلێك هەن کە زانیاری و زانست وەڵامی بۆیان نییە. کاتێك لە هاوڕێکانت دەکۆڵیتەوە، دیمەنی جوانییەکەیان لەدەستدەدەیت. کاتێك لە گەردوون دەکۆڵیتەوە و تاقیکردنەوەی لەسەردەکەیت، خۆت جیادەکەیتەوە. کاتێك کە دەتوانیت تێبگەیت کەسێك هەستی چۆنە، وێنە گەورەترەکە دەبینیت و هەستدەکەیت نزیکتریت. گرنگی بدە و دەستبەجێ دەبەسرێنیتەوە. هەموو شتێك لەگەردووندا پێکەوەبەستراوە، تا زیاتر و وردتر شتەکان جیابکەینەوە، زیاتر پێویستییە بنەڕەتییەکان لەدەستدەدەین.

**بەکورتی:**

پێچەوانەی لێکۆڵینەوە بەرهەم هێنانە. تەندروستی لەسەیرکردنی شتەکانەوە بەگشتی، سەیرکردنی جەستەت بەگشتی و سەیرکردنی مرۆڤایەتییەوە بەگشتی دێت.

## سوپاسگوزاری و ئارامیی مێشك

" ئەگەر تاکە نزایەك کە دەیکەیت لەتەواوی ژیانتدا "سوپاس" بێت، ئەوە بەسە"

( مەیستەر ئیکارت )

بۆ ساتێك هەموو بڕیارەکان سەبارەت بەژیانت و ئەو کەسانەی کە تیایدان ڕابگرە. بیهێنە بەرچاوت سبەینێ بەیانی لە خەو هەستابیت و بەخودا دەڵێیت: " اللە، ڕۆحە مەزنەکە، جیهۆڤا، جیم یان هەر شتێکیتر کە حەزدەکەیت هێزی گەردوونی پێ بانگ بکەیت: سوپاس بۆ ژیانم، بۆ خێزانەکەم، ماڵەکەم، هاوڕێیانم، نانی بەیانیم و سوپاس بۆ ڕۆژێکی تریش" ئایا زیاتر لەپێشوتر هەست بەدڵخۆشی ناکەیت؟ بەرلەوەی مناقەشە بکەیت: "بەلام خێزانەکەمت نەدیوە، خەیاڵ بکە دەتوانی هەست بەسوپاسگوزاری بکەیت ڕۆژی دواتر و ڕۆژی دواتریش.

ئایا هەندێك هێمنی زیاتر نادۆزیتەوە؟

زۆربەمان لەگەڵ ڕەخنەیەك گەورەبووین کە ئێمە باشنین، بەزوویی بڕیاردەدەین کە خێزانەکانمان، خۆشەویستانمان، سەیارەکانمان باشنین. ئێمە لەسەر ئەو شتە دەژین کە وونە. "خۆزگە لەکار هەندێك ڕێزم دەبوو، خۆزگە سەیارەیەکی مارسیدزم دەبوو."

ئایا جێی تێڕامانە کە ئارامیی مێشك بەدژواری بدۆزینەوە؟

هەرکاتێك بۆ شتێك سوپاسگوزاردەبین، ئارامتردەبین.

هەرکاتێك دەڵێین"سوپاس"، ئێمە دەیسەلمێنین:"پەسەندی دەکەم ئەو شتەی کە خاوەنیم و لەکوێم. من ئەو شتە فێردەبم کە پێویستە فێربم."

ئارامیی مێشك لەسەرنجدان لەسەر ئەو شتەوە دێت کە خاوەنیتی، نەك ئەو شتەی کە خاوەنی نیت. کاتێك ژیانت قبوڵدەکەیت، دەبینیت کە چۆن شتەکانی ناوی خزمەتت دەکەن.

**بەکورتی:**

ئەگەر سەبارەت بەئارامیی مێشک جددییت،
لەهەندێک قۆناغدا پێویستت بەهەستی سوپاسگوزاری دەبێت، حاڵەتە قورسەکە ئەمەیە:" ئەگەر بتەوێت سوپاسگوزار بیت، بەسوپاسگوزارییەوە بەخەبەردێیت. ئەگەر بڵێیت:" کاتێک ژیانم باشتر دەبێت، دواتر سوپاسگوزاردەبم،" هەرگیز نابێت !

nuts----

## دواتر چی؟

لەکتێبێکدا سەبارەت بەدۆزینەوەی مانا لەژیاندا، مردن شایستەی ئاماژەپێدانە. ئایا ژیان دادپەروەرانەتر دەرناکەوێت، گەر هەرگیز نەمردینایە؟ دواتر لانیکەم دەمانتوانی لەهەڵەکانمانەوە فێربین!

چۆن دەتوانیت هەموو زانیارییە دۆزراوە نوێییەکانت بەکاربهێنیت.

بۆ نمونە:"دەبێت خۆت لەپاسەکان لابدەیت کە لەخێراییەکی زۆردا گەشتدەکەن، کاتێك تازە بەدانەیەك لێتدراوە؟

دڵنیایکەر دەبوو کە بەڵگەت هەبێت حەفتا و پێنج ساڵانەکان لەکۆتایی ڕێگاکەدا نامان بینن.

لێرەدا ئەنیشتاین هاتەوە، ئەنیشتاین دەریخست کە ووزە ئەدروستکراوە و ئەتێکشدراوە لەبەرئەوە کاتێك دەمریت، دەبێ بەدڵنیاییەوە شتێك بۆ ڕۆحەکەت ڕوویدات. ئێسکەکانت ڕەنگە گوڵە میناکان پەیین بکەن، بەڵام زیاتر بۆ تۆیە تا ئێسکەکانت و کرکراگەت.

ڕۆحەکەت پێویستە بڕوات بۆ جێگایەك!

ئەزموونەکانی چوونە دەرەوە لەجەستە پێشنیازی شتێکتر لەودیو... دەکات. ئەگەر تەنانەت ئەزمونی جێهێشتنی جەستەت نەبووە، پێدەچێت بزانیت کە کێ هەیبووە.

پورە مۆلی پێت دەڵێت:"لەسەر مێزی نەشتەرگەری بووم.

دەستبەجێ جەستەم جێهێشت. سەیری نەشتەرگەرییەکەی خۆمم دەکرد. هەموو شتێکم لەبیرە کە دکتۆرەکان دەیانوت. ئایا باوەڕدەکەیت، سەبارەت بەگاگانی جیکاگۆ قسەیان دەکرد؟

تۆ زیاتر لەجەستەیەکیت! کەوایە چی ڕوودەدات بۆ ئەو بەشەیترت کە"جەستە" نییە؟

ئەنیشتاین و پورە مۆلی هەردووکیان گرنگیان بەو گریمانەیە داوە کە ژیان بەردەوامە. ئەنیشتاین و بیرکردنەوە ڕۆژئاواییەکان هاوڕان کە شتی زیاتر هەیە تا فێری بین پاش ئەوەی کە دەمرین. شتێك ڕوونە لەکاتێکدا بەتەواوی نازانین چی لەسەر لایەکەیترە.

مـردن هانـدەرە تـا خۆشی لەژیانمان ببینین کە هەمانـە. سیستمێکی زۆر زیرەکانەیە، بەڕاست.

خراپترین ڕێگا کە دەتوانیت بیگریتە بەر ئەوەیە: من لەم ژیانـەدا نازاردەچێژم، بـەڵام بەهەشت قەرەبووەکەم دەبێت.

ئـەوە هـەلێکی زۆر گەورەیـە کـە بیقۆزیتـەوە، زۆر باشـترە بڵێیـت:"هـەر پلانێکـی هەتاهـەتایی نهێنـی هـەبێت، ئامـانجی ئێسـتام ئەوەیـە کـە ژیـانم لێـرە و لەئێستاشـدا سەرکەوتووبێت!"

بەکورتی:
گونجاوە کە هەر کوالێتییەک و بەهرەیەک گەشەی پێدەدەیت لەم ژیانەدا، خۆشەویستی، وورە، بەزەیی، چنینی سەبەتەو لەگەڵ خۆتی دەبەیت. باشترین هەلمان ئەوەیە کە گەشە بەتەواوی تواناman لێرە و لەئێستادا بدەین و ئومێد بخوازین کە سودەکان گوازەرەوە بن.

## چۆن خەڵکیت خۆشدەوێت؟ تەنها پەسەندیان بکە. پەسەندکردنی تەواو خۆشەویستی بێمەرجە.

بۆچی ئێمە لێرەین؟
بێخۆشبوون
خێزان
خۆشەویستی و ترس

### بۆچی ئێمە لێرەین؟

خەیاڵ بکە کە پێشبڕکێیەکت لەسەر پاکەتی جبسی زەڕاتەکەت بینیوە: " لە دە وشە یان کەمتردا وەڵامی پرسیارەکە بدەوە.... *ئامانجی ژیان چییە؟*"

چی دەنوسیت؟

"ببمە خاوەنی خانوی خۆم و پڕی بکەم لەشتومەك؟"

"ملیۆنێك پەیدابکەم و بڕۆم بۆ بێرمودا؟

" توانای یاری گۆلفم لەناو دە باشترینەکەدا بێت؟"

بەنهێنی، هەریەکەمان دەزانین کە شتی زیاتر بۆ ژیان هەیە. دەزانین کە خەڵکی سەرەتا دێن، کە" بی ئێم دەبلیو"ەکان وپەیلاوی" گوچی" تەنها تەواوکەرەکانن. بەڵام هەندێك کات سەرنجمان نامێنێت، وردەکارییەکان سەرنجەکە بۆ خۆی ڕادەکێشێت، وەك: قەنەفەی ژووری دانیشتن و سیستمی ئامێرە نوێیەکان.

بابەتی سەرەکی زۆربەی گۆرانی و فیلمەکان چییە؟

گرنگیدانە بەخەڵکی. چەندجار پێویستمان بە تراژیدیایەکە بۆ وەبیرهێنانەوەی لەپێشینە ڕاستییەکانمان.

ماریان ویلیامسۆن ئاماژەی بەم خاڵە داوە، کاتێك باس لەخەڵکی دەکات لەسەر جێگای مردنەکانیان. لەو دوایین کاتژێرانەدا، کاتێك بەخۆشەویستانیان دەورەدراون، چەندجار خەڵکی دەڵێن:"خۆزگە بیست گراندی زیادەم پەیدادەکرد؟ حەزیان لێیە شتانێك بڵێن وەك:"بەباشی ئاگاداری دایکتان و منداڵەکان بن " زۆرجار ئاڵێن:"ئاگاداری سەیارەکەم بن."

لەوەڵامی ئەم پرسیارەدا:"بۆچی ئێمە لێرەین؟

ئایا پەرمانا نییە کە بڵێین:"ئێمە لێرەین تا فێرببین یەکتریمان خۆشبوێت."

تاقیکردنەوەکان لەئەمریکا ئەنجامدراون کە لەوێدا منداڵە تازە لەدایکبووەکان لەیەك دەستەدا هەڵگیراون بۆماوەی دە خولەك سێ جار لەڕۆژێکدا لێیان دەدرێت. منداڵەکان لەدەستەی دووەم لێیان نادرێت.

دەستەی یەکەم کێشیان دوو هێندە زیادیکردووە بەبەراورد بەدەستەی دووەم.

زانستی پزیشکی ناوێکی درێژتری بۆ ئەم جۆرە چارەسەرە هەیە، پێویستمان بە وشە زانستییەکان نییە لەبەرئەوەی سەبارەت بەخۆشەویستی قسەدەکەین. ڕاستییەکە ئەوەیە کە بەبێ خۆشەویستی منداڵەکان گەورەنابن و بێ خۆشەویستی پێگەشتووەکانیش هەمان ئازاردەچێژن.

ژمارەیەکی زۆر لەپیاوانی پێگەشتووم لەدەستدا کە پێیان دەوتم هەموو ئەوەی تەواوی ژیانم ویستومە ئەوە بوو کە باوکم پێم بڵێت:"شانازییت پێوە دەکەم."

هەموو ئەوەی تەواوی ژیانم ویستومە ئەوە بوو کە باوکم پێم بڵێت:"شانازییت پێوە دەکەم."

ئەگەر ڕاستگۆین زۆرێك لەشتەکان کە ئەنجامی دەدەین، هەوڵدانێکە بۆ دەستکەوتنی خۆشەویستی زیاتر. هەرکەسێك کە لەشەقامەکاندا بەلایاندا تێدەپەڕین یان هەرکەسێك کە هاتبێتە ناو ئۆفیسەکەتەوە، خۆشەویستی و پەسەندکردنی ویستووە.

هەندێکمان شتی شێتانە دەکەین، تا بەدەستی بهێنین.

بۆچی تەنانەت سەبارەت بە ئەمە نیگەران بین؟

لەبەرئەوەی کە بەڕاستی وا لەژیانمان بکەین سەرکەوتووبێت پێویستە بزانین کە

بۆچی لێرەین. ئەگەر هاوڕانەبیت کە لەپێشینەی یەکەمەمان *خۆشویستنی یەکترە*،
ڕەنگە هانبدرێیت بۆ پۆلێنکردنی ئەوەی چی بۆت گرنگترینە، ئەوە هەنگاوێکی بەسودە.

ئەگەر هاوڕایت دواتر دەتوانیت هەڵسەنگاندن بۆ هەموو شتێک بکەیت کە ئەنجامی دەدەیت بەپێی پێوەرەکان:" ئەگەر"ئێکسم" هەبێت، ئایا خۆشەویستی زیاتر دەهێنێتە ناو ژیانی خۆم، خێزانەکەم، هاوڕێیانم و دراوسێکانیشم؟"

**بۆ خۆشەویستی پێویست نییە ماچی هەرکەسێك بکەیت کە دەیبینت، یان پێویست نییە کە دەفری قوڵی برنج لەجیهانی سێیەمدا ببەخشیتەوە.**

بڕیاردانی کەمتر لەسەر خەڵکی، ڕێگەدان پێیان بەوەی کە هەرشتێك لەبەربکەن کە دەیانەوێت، بەو شێوەیە بژین کە دەیانەوێت و ببن بەو کەسەی کە هەن بەبێ ڕەخنەگرتنمان.

## لێخۆشبوون

"لێخۆشبوون ئەو بۆنەیە کە گوڵە وەنەوشە دەیرژێنێتە سەر ئەو پاژنە پێیەی کە ژاکاندویەتی." (مارك تواین)

ئەمە ئەو شتەیە کە ڕوودەدات، یاساکان لەمێشکماندا دروستدەکەین کە خەڵکی پێویستە چۆن هەڵسوکەوت بکەن. کاتێك خەڵکی یاساکان دەشکێنن، لێیان تورەدەبین. تورەبوون لە خەڵکی بۆ پشتگوێخستنی یاساکانمان شتێکی پێکەنیناوییە.

زۆرێکمان گەورەبوین باوەڕمان وایە کە دەتوانین سزای کەسانیتر بدەین بەڕەتکردنەوە لەلێخۆشبونیان، ئەوەیە:"گەر لێت خۆشنەبم، ئازاردەچێژیت."لەڕاستیدا ئەوە منم کە ئازاردەچێژم، نیگەران و شڵەژاو دەبم. خەو لەدەستدەدەم.

جاری داهاتوو لە کەسێك تورەبوویت چاوەکانت دابخە و ئەزمونی هەستەکانت بکە. هەست بەجەستەت بکە، تاوانبارکردنی خەڵکی توشی پەژارەت دەکات. خەڵکی ئەوە دەکەن کە ئەنجامی دەدەن، ئەوە دەزانن کە دەیزانن. ئاخۆ تاوانباریان بکەیت یان نا

هیچ جیاوازییەك ناكات. جگە لەوەی كە ژیانت وێراندەكات.
شتەكان بەو شێوەن كە هەن. ئەگەر زریانێك زێرزەمینەكەت پڕبكات لەئاو. ئایا دەڵێیت:"هەرگیز لە كەشوهەوا خۆشنابم؟"
ئەگەر ئەوڕەسی دەریایی بێتە سەر سەرت، ئایا لە ئەوڕەسەكە تورە دەبیت؟
دەی بۆ لەخەڵكی تورە دەبیت؟ پێویست ناكات كە كۆنترۆڵی خەڵكی بكەین،
دەبێت كۆنترۆڵی زریانەكان و ئەوڕەسەكان بكەین.
گەردوون لەسەر تاوان و لۆمە كارناكات. ئەوانە تەنها شتانێكن كە خۆمان دروستمان كردوون.
لەكاتێكدا سەبارەت بە لێخۆشبوون قسەدەكەین.
یەكەم قۆناغ بۆ سەركەوتویی ژیانت لێخۆشبوونە لە دایك و باوكت. بەدڵنیاییەوە، بێكێشە نەبوون، بەڵام كاتێك منداڵ بویت دایك و باوكت هەموو كتێبەكانیان سەبارەت بەمامەڵەكردن لەگەڵ كێشە كەسییەكاندا و"دایكایەتی و باوكایەتیكردنی سەركەوتوو" نەبووە. جگە لەگەورەكردنی تۆ شتانێكی زۆرتریشیان هەبووە كە نیگەران بوون بۆیان! هەر شتێك بەهەڵە فێربویت، ئەوە ڕابردووە. هەرڕۆژێك كە ڕەتی دەكەیتەوە لەدایكت خۆشبیت دەنگێكە بۆ تێكدانی ژیانت بەتەواوی.

## ئازار ناچارییە، پەژارەیی هەڵبژاردنە.

هاوڕێیەكم هەیە بەناوی ساندی مگرێگەر، دەڵێت:"چی دەبێت ئەگەر كەسێك شتێكی خراپ ئەنجامبدا، ئایا لێی خۆشدەبیم؟ لەمانگی یەكی ساڵی ١٩٨٧ دا پیاوێكی گەنج بەچەكێكی تەقەكردنەوە چووە ناو ژووری دانیشتنەكەیەوە و سێ كچە هەرزەكارەكەی كوشت. ئەو تراژیدیایەی كە ساندی بینی باروودۆخەكەی زۆر خراپكرد و كردی بە كەسێكی زۆر تورە. كەمێكمان دەتوانین خەیاڵی ئەوە بكەین كە ساندی بە چیدا تێپەڕی.
لەگەڵ كات و بەیارمەتی هاوڕێیان بڕیاریدا كە تاكە هەل ژیانی سەركەوتوو بكات ئەوەیە دەست لەتوڕەیی هەڵبگرێت بەڕادەیەك كە لەتاوانبارەكە خۆشببێت. ساندی

ئێستا ژیانی لەهاریکاریکردنی کەسانیتردا بەسەردەبات بۆ دەسکەوتنی لێخۆشبوون و ئارامیی مێشك. ئەزموونەکەی بەڵگەیە کە تەنانەت لەبارودۆخە زۆر ترسناکەکانیشدا دەکرێت دەست لەتوڕەبوونەکانمان هەڵبگرین. هەروەها ساندی دەشڵێت کە دەستی لەتوڕەییەکەی هەڵگرت بۆ سودی خۆی و مانەوەی خودی خۆی. ئەوە بەدیدەکەم کە کەسانێك ئەزموونیان هەبووە وەك ساندی دابەشدەبن بۆ دوو دەستە:

دەستەی یەکەم: وەك دیلی توڕەی و بێئومێدی خۆیان دەمێننەوە.

دەستەی دووەم: هێزێکی نەبینراو و بەزەیی بەدەستدەهێنن.

ڕووداوەکان کە دەمانگۆڕن زۆرکات ئەو شتانە نیین کە هەڵیان دەبژێرین. وەك کەسێك وتی: هەرگیز نامانەوێت تێپەڕببین بەو شتەی کە پێویستە پیایدا تێپەڕبین تا ببین بەو شتەی کە دەمانەوێت ببین.

دڵشکان، نەخۆشیی، تەنیایی، نائومێدیی، هەریەکەمان بەشی خۆمان دەبێت. پاش هەر لەدەستدانێکی گەورە هەمیشە پرۆسەیەکی خەفەتباربوون هەیە، بەڵام لەکۆتاییدا پرسیارەکە ئەوەیە ئایا ئەزموونەکە بەهێزترت دەکات یان نەرمو نیانترت دەکات.

بۆ ئەوانەمان کە کەمتر لە ساندی بەرەنگاردەکرێینەوە، هەڵبژاردنەکە هەمان شتە:"ئایا دەتەوێت ژیانت سەرکەتووبێت یان ناتەوێت؟

## ئایا پێویستە خۆمم خۆشبوێت( یان لانیکەم خۆمم ) بەدڵبێت؟

بەڵێ! کەسانێك کە خۆیان خۆشناوێت بێزارکەرن، زۆرێك لە کەسەکان لەگەڵ بیرۆکەی"خۆشویستنی خۆیان"دا ئاناسودەن. لەهەمان کاتیشدا چاوەڕوانی لە هاوبەشەکانیان دەکەن کە خۆشیانبوێن! ئایا ئەوە کەمێك نامۆ نییە؟

بڵێیت:" ڕەنگە نەتوانم خۆمم خۆشبوێت؟ دواتر لە هاوژینەکەم توڕەبم کاتێك منی خۆشناوێت؟

بەڕوونی، بۆ ئەوەی هاوڕێیەتییەکی تەندروستمان هەبێت پێویستە خۆمان خۆشبوێت/خۆمان بەدڵبێت.

ناتوانین شتێك بەکەسانیتر بدەین کە خۆمان خاوەنی نین. ***هەرگیز ناتوانین***

***کەسانیتر قبوڵبکەین بەو شێوەی کە هەن هەتا نەتوانین خۆمان قبوڵبکەین بەو شێوەی کە هەین.***

کاتێک بە هەڵەکانی خودی خۆمان سەرسامین، بۆ هەمان هەڵە دەگەڕێین لەکەسانیتردا بەئومێدی ئەوەی وامان لێبکات هەست بەباشتربون بکەین، دەیان دۆزینەوە بەلأم هەست بەباشتربوون ناکەین.

لەکاتێکدا سەرنج لەسەر هەڵەکانی خودی خۆمان دەکەینەوە جیهان لەسزادانمان بەردەوامدەبێت، لەسزادانی خۆمان بەردەوامدەبین. بەتەندروستییەکی ناساغەوە، بەهەژاریی، بەتەنیایی ئەنجامی دەدەین.

تا کاتێک خۆمان بەدڵنەبێت، جیهانیش ئێمەی بەدڵنابێت و دواتر لۆمەی جیهان دەکەین.

## مانای چییە خۆمم خۆشبوێت؟

لەسادەترین شێوازدا، خۆشویستنی خۆت واتە لێخۆشبوونی خۆت، مانای دانانە بەوەی کە تا ئەم خاڵەیە بەباشترین شێواز ژیانت بەڕێکردووە، دەست لەبینینی خۆت وەك تاوانبارێك هەڵگرە. کەماڵی لەبیربکە و ئامانجی چاکبونت هەبێت.

لەخۆت خۆشببە بۆ کەموکورتییەکانت و دەستبەجێ دەست بەلێخۆشبوونی کەسانیتریش بکە بۆ هەمان شت. خەڵکی کاردانەوەیان بۆمان دەبێت کە ئێمە چین.

ئەگەر سەرنج بدەین، هەمیشە پەیامەکانمان پێدەگات، نیشانمان دەدەن پێویستە چۆن گەشەبکەین. کێشەکە هەمیشە لەخۆماندایە.

بۆ خاتری منداڵەکانمان پێویستە خۆمان قبوڵبکەین.

منداڵەکان شوێن نمونەکەمان دەکەون. ئەگەر شتەکان بۆخۆت قورسبکەیت، ئەوانیش شتەکان بۆخۆیان قورسدەکەن، هەروەها شتەکانیشت بۆ قورسدەکەن.

| به کورتی: |
|---|
| کاتێك لەخۆمان خۆشدەبین، دەست لەڕەخنەگرتن لە کەسانیتریش هەڵدەگرین. |

## ماناى چییه " دراوسێکەت خۆشبوێت"؟

"خۆشەویستی دوو کەس چاکدەکاتەوە، ئەو کەسەی کە دەیبەخشێ و ئەو کەسەشی کە وەریدەگرێت." (کارڵ مێنینگەر)

پێم وایە خۆشەویستی دراوسێکانت واتە:

١-بڕیارنەدانە لێیان

٢-دانەنانی نیشانەکانە لەسەریان

٣-چاوەڕواننەکردنی هیچ شتێکە لێیان.

ئەمە دەبێت بە ستراتیژییەکی کرداری کە دەتوانن زۆرێک لە بێئومێدی و بێزاریمان بۆ کەم بکەن.

وەك زۆرێك لە ڕێسا ڕۆحییەکان، هەروەها ئەوەش ئامۆژگارییەکی دەروونزانی نایابە. حەزمان لێیە بڵێین:"ئەگەر تێبگەشتمایە بۆچی فرانك زۆر لەخۆباییە، ڕەنگە دواتر بتوانم ئەوم خۆشبوێت."

ئەگەر ئەو بڕیارە بدەین فرانکمان خۆشبوێت، دەست بە تێگەشتن دەکەین لێی. لێخۆشبوون و خۆشەویستی یەکێکن و هەمان شتیشن لەبەر ئەم هۆکارەیە کە پێمان وایە خۆشویستنی منداڵان ئاسانترە لەبەرئەوەی وەك بێتاوان دەیان بینین.

هەرکاتێك بڕیارماندا کە خۆشەویستی لەدۆخێکدا ببینین، پێشدەکەوین لەبەرئەوەی ناتوانین خەڵکیمان خۆشبوێت و لەهەمان کاتیشدا لێشیان تووڕەبین.

> بەکورتی:
> چۆن کەسێکت خۆشدەوێت؟
> هەوڵ بدە جێگۆڕکێ بەوشەی "پەسەندکردن" بکەیت.
> پەسەندکردنی تەواو خۆشەویستی بێمەرجە.

## خێزان

### "بۆچی خێزانێکم هەیە؟"

خێزانەکان داهێنراون تا فێرمان بکەن سەبارەت بە خۆشەویستی بێمەرج. دەتوانیت هاوپیشەکانت لە ئۆفیسەکە و هاوڕێکانیشت لە بارِ جێبهێڵیت، بەڵام لەگەڵ خێزان جیاوازە. تۆ دەستەوەستانیت لەگەڵ ئەم کەسانە کە دەزانن چۆن بەئەنقەست توڕەت بکەن و بەهەرحاڵ پێویستە تۆش فێرببیت کە ئەوانت خۆشبوێت.

لەخێزانەکاندا فێردەبین بەهای خەڵکی بزانین بێ گوێدانە ئەوەی کە ڕوخساریان چۆنە یان دەتوانن چیمان بۆ ئەنجام بدەن. فێردەبین لەناخەوە یەکتریمان خۆشبوێت

لە چیرۆکی "کەروێشکە پەڕۆینەکەدا"، " ئەسپە دارینەکە" دیارە کە سەبارەت بە خۆشەویستی بێمەرج قسەدەکات:

" ڕاستی ئەوە نییە کە چۆن دروستکراویت، شتێکە کە بۆت ڕوودەدات. کاتێک منداڵێك بۆماوەیەکی زۆر درێژ خۆشی دەوێیت، نەك تەنها بۆئەوەی یاریبیت لەگەڵ بکات، بەڵکو بەڕاستی خۆشی دەوێیت. دواتر دەبیت بە ڕاستی... هەموی دەستبەجێ ڕونادات، تۆ دەبیت، کاتێکی زۆر دەخایەنێت. لەبەرئەوە زۆرکات بۆ گیانلەبەرانێك ڕوونادات کە بە ئاسانی دەشکێن یان لێواری تیژیان هەیە یان پێویستە بەوریاییەوە بپارێزرێن. بەگشتی ئەو کاتەی کە تۆ ڕاستیت زۆربەی کات قژەکانت هەڵدەوەرن، چاوەکانت دەردەپۆقن و جومگەکانت جوڵەی نائاسای دەکەن و لەدۆخێکی خراپدا دەبیت، بەڵام بەهەرحاڵ ئەم شتانە گرنگ نین، لەبەرئەوەی کاتێك ڕاستیت ناکرێت ناشیرین بیت، جگە لەو کەسانەی کە تێناگەن. "٤"

### درکنەکردن بە بەهای خێزان

ئایا شایانی پێکەنین نییە بڵێین کە چۆن زۆرجار لەگەڵ نامۆکاندا کە بۆ نانی ئێوارە دێن بۆ ماڵمان باشتر ڕەفتاردەکەین تا لەگەڵ خێزانەکانمان؟

ئایا تائێستا ئامۆکانت دڵخۆشکردووە؟ دوو ڕۆژ بەسەردەبەیت بە ئامادەکردنی مێزەکە بەباشترین جۆری قاپ و قاچاخی زیویی وەك: خواردنی دەریایی، گیلاس، شامپانی فەرەنسی پێشکەشدەکەیت و هەرگیز دووبارە ئەو کەسانەش نابینیتەوە.

هەفتەی داهاتوو دایك و باوك دێن بۆ سەردان و پاشماوەکانیان بۆ دەمێنێتەوە، ئێمە بەرەوشتترین لەگەڵ کەسانێك کە بەدەگمەن دەیانناسین! ڕەنگە هەندێك کات پێویست بێت پێچەوانەی بکەینەوە، قرژاڵی دەریاییەکە بۆ دایك و باوکت هەڵگرە.

ئەوە تەنها لەم چەند ساڵەی ڕابردووی ژیانمدا بوو کە فێربووم باوکم لەباوەشبگرم. وەك زۆرێك لە باوکان و کوڕان، وازم لە لەباوەشگرتنی باوکم هێنا کاتێك نزیك بە هەشت ساڵان بووم.

دەمویست پیاوانەبم، بیست ساڵیتریشم پێچو تا بۆم دەرکەوت کە پیاوە ڕاستەقینەکانیش دەتوانن خۆشەویستی نیشان بدەن.

وەك نوسەرێك، هەندێك ڕوخسارم لەتیڤی و ڕۆژنامەکاندا دەبینی، بۆم دەرکەوت کە سەردێڕەکەی یەکشەممە پاشماوەی دووشەممەیە.

پرسیارەکە کە لەخۆمی دەکەم ئەوەیە: "چی مانایەك دەبەخشم بۆ ئەوانەی بەڕاستی دەمناسن و پشتم پێدەبەستن بەخێزانەکەم و هاوڕێ نزیکەکانیشمەوە؟"

ئایا کەسێکی پشتپێبەستراو، سیقەپێکراو، گرنگیپێدەر و بەڕەوشتم؟"

ئەوە ئەو شتەیە کە گرنگە.

## پشتگیریکردنی هاوبەشەکەت

دوو ڕێگا هەیە بۆ بەڕێوەبردنی پەیوەندییەك:

یەکەم: وەك تیمێك

دووەم: وەك پێشبڕکێیەك.

فرێد چاوەڕێیە لە کاتژمێر شەشی نیوەڕۆدا بگاتە ماڵەوە، ئێستا دوو کاتژێرە دواکەوتووە.

ماری زۆر زۆر نیگەرانە، چی ڕویداوە بۆ فرێدەکەم؟ لە کاتژمێر هەشت و پازدە

خولـەك فرێـد لـە دەرگاكـە هاتـە ژوورەوە، بـەبینینی ئـەوەی كـە تەندروسـتە و هیچی بەسـەرنەهاتووە هـاواری لێكـرد بەشـێوەیەك كـە بڵێـی:"ئەگـەر دەتـەوێت بـەم درەنگیـە بگەرێیتەوە ماڵ، لانیكەم دەكرا توشی ڕوداوێك ببیت!"

فرێد دەستی بە هاواركردن كردو ماری بابەتەكەی بـۆ چارەسـەرە بێدەنگە ترسناكەكە گۆڕی. بەزوویی وازیان لە قسەكردن لەگەڵ یەكتر هێنا. مـاری ڕۆشـت بـۆ جێگـای نوسـتن بۆ دۆزینەوەی تێبینییەك بەسەرینەكەیەوە:"پێویستە زوو لـە ئۆفیسـەكەم بـم، كاتـژمێر حەوت بەخەبەرم بهێنەوە."

فرێـد لـە كاتـژمێر نـۆ و سـی خولـەك خەبـەری دەبێتـەوە، تێبینییـەكی لەسـەر سەرینەكەی دۆزییەوە:"كاتژمێر حەوتە، لەخەو هەستە!"

زۆرێـك لەخۆشەویستەكان پێیـان وایـە كـە زۆر گرنگـە وا لەیـەكتر بكـەن وەك گەمـژە دەربكەون .

پێشنیازی كاری تیمی دەكەم، من هاوبەشێكی تایبەتم هەیە كە ژیانی لەیارمەتیدان و هانـدانی منـدا بەسـەردەبات. لەهـەموو بەرەیەكـدا كـە دەینوسـم و هـەموو شتێك كـە ئەنجامی دەدەم داوای ڕاوێژەكەی جولی دەكەم.

بەبێ پشتگیری ئەو، ئەوەم ئەنجامنەدەدا كـە ئـەنجامی دەدەم. لەكاتێكـدا گـەورەدەبین و نـزیكترین پێكـەوە، ئـەوە بەرچـاوە كـە چـەند جـار گارسـۆن و ئامـادەبوانی گەشـت لێمـان دەپرسن: ئایا لەمانگی هەنگوینیدان؟" وەك ستایشێكی گەورە وەریدەگرین.

ئەگـەر بڕیارتانـداوە پێكـەوە بـژین، پشـتگیری یـەكتر بكـەن. ئەگـەر نـاتوانی پشتگیری هاوبەشەكەت بكەیت، كاتی ئەوەیە لەوە بكۆڵیتەوە كە بۆچی لەپەیوەندیدان.

## خۆشەویستی و ترس

لـە كتێبـی " زنجیرە وانەیـەك لەموعجیزەكانـدا" ئامـاژەی پێـدەدات كـە دوو حاڵـەتی ڕێسای خۆشەویستی و ترسی مێشكمان هەیە.

ئامـاژە بـەوە دەدات كـە تـرس سەرچـاوەی هەسـتە نەرێنیەكانمانـە، چـەمكێكی سـادەی جوانە و ئاماژەی دەستپێكێكی بەسودە بۆ بەدواداچونی هەستەكانمان.

جەین دەڵێت:"ئەگەر برسی بم، ئەوە تووڕەیە! ئەوە ترس نییە!" باببینین. بیلی هاوسەری دەگاتەوە ماڵەوە بۆنی ئەلکهول و عەترێکی توندی ناخۆشی لێدێت.

جەین زۆر تووڕەیە، هاوار دەکات و بەدەنگی بەرز بانگدەکات، دەفرەکان دەهاوێژێت لەمەتبەخەکەدا. لەڕاستیدا، هاواردەکات لەبەرئەوەی دەترسێت، بەڵام فرێد گوێی پێنادات. دەترسێت لە لەدەستدانی بیل و سەبارەت بەو قژە زەردانەش دەترسێت کە لەسەر چاکەتە وەرزشییەکانێتی!

کاتێک تووڕەین، دەترسین.

جیم سەبارەت بە بارمتەی خانوبەرەکەی نیگەرانە. جیم دەڵێت:" بەڵام کاتێک نیگەرانم، نیگەرانم." نیگەرانی وشەیەکی ترە بۆ"ترس".

چۆن دەتوانیت سەبارەت بە شتێک نیگەران بیت ئەگەر ترس نییە؟ کاتێک نیگەرانین، دەترسین.

سەبارەت بە ئیرەیی؟ ئیرەیی ترسە.

وا بیردەکەیتەوە کە تۆ نزمتریت لە کەسانیتر و ترس لەوەی کە هاوڕان لەگەڵت.

کاتێک ئیرەیی دەبەین، دەترسین.

لەودیو تووڕەیی، ئیرەیی، نیگەرانیی، پەژارەوە ئێمە هەمیشە ترس دەدۆزینەوە .

کەوایە چۆن ئەم چەمکی خۆشەویستی/ترسە بەسوودە؟

وامان لێدەکات کە زیاتر لەگەڵ خۆماندا ڕاستگۆبین، بۆمان دەردەکەوێت کە زۆرکات نیگەران نین بۆ ئەو هۆکارانەی کە پێمان وایە.

ئەگەر بمەوێت ترسەکانم لەناوببەم پێویستە دان بەوەدابنێم کە بوونیان هەیە. لەکاتێکدا دەڵێم:"بایەخ بە هەستی کەسان نادەیت وام لێدەکەیت ئیرەیی ببەم."

دەستەوەستان دەمێنمەوە، تەنها لەکاتێکدا دەتوانم لەخۆم بپرسم:" بۆچی دەترسم کاتێک قسە بۆ کەسە قۆزە نامۆکان دەکەیت؟"

دواتر لە دەستبەسراوی نەجاتم دەبێت. ئێستا لەجیاتی هەڵەکانم ترسەکانم دەناسمەوە. کاتێک دان بەترسەکانمدا دەنێم، هەڵێکم دەبێت تا لەودیویانەوە ڕێبکەم. داننان بەترسەکانماندا یارمەتیمان دەدات کە هەستەکانمان بۆ کەسانێک ڕوون بکەینەوە

که گرنگیان پێدەدەین.
"خۆشەویست، هۆکاری ئەوەی کە توڕەبووم، لەبەرئەوەیە کە ترساوم، دەترسم ئەگەر ئەو تاقمە جلوبەرگە سێ هەزار دۆلارییە بکڕێت، بۆماوەی ساڵێك نان ناخۆین."
" کاتێك زۆر درەنگ دێیتەماڵەوە هاواردەکەم بەسەرتا لەبەرئەوەی زۆر دەترسم کە رەنگە شتێك لەرێگادا رووبدابێت بۆت. ئەگەر لەدەستم بدایتایە، نازانم چیم دەکرد. دەترسم."
کاتێك دان بەترسەکانماندا دەنێین، لەبڕیاردانی هەڵە لەسەر کەسانیتر دوردەکەوینەوە. گرنگترین شتێك دەڵێین:"دەمەوێت بزانیت من دەترسم، ناڵێم ئەوە هەڵەی تۆیە.
کاتێك ئەوە قبوڵ دەکەین کە پێویست نییە چیتر بێکەموکورتی بین و هەستەکانمان روونبکەینەوە کە پەیوەندی بەترسەکانمانەوە هەیە. خۆشەویستانمان وەڵامدەدەنەوە دانتان بەناپارێزراوی خراپترین جۆری پێشێلکردنی مافی مرۆڤە.
هەروەها بیرت بێت کە کەسانیتر بۆ ئەو هۆکارانەی کەمبێیان وایە بێزارنین، کاتێك هێرشدەکەنە سەرت ئەوان بەڕاستی ترساون. بەزانینی ئەوەی ئەوان ترساون، تۆ زۆر ناترسیت.
دەڵێیت:" بەڵام ئەگەر خۆشەویستی و ترس دوو هەستی سەرەکی بن، ئایا مانای ئەوە نییە کە کەسانێکی زۆر دەترسن؟" دڵنیابە! کەسانێکی زۆر دەترسن.
دەترسن لەوەی کە گەمژە یان قەڵەو دەربکەون، لە لەدەستدانی کارەکانیان دەترسن، لە لەدەستدانی روخسار و لەدەستدانی پارەش دەترسن، دەترسن لەوەی کە تاڵان بکرێن، دەترسن لەوەی پیربن، دەترسن لەوەی بە تەنهابن لە ژیان، لە مردن دەترسن، لەبەرئەوەیە زۆر شێتانە رەفتاردەکەن!
چی وایان لێدەکات هەست بەباشتری بکەن؟ خۆشبویسترێن.

ئەرکت لەژیاندا گۆڕینی جیهان نییە،
ئەرکت گۆڕینی خۆتە.

# هیچ چارەسەرێکی "دەرەکی" بونی نییە،
# تەنها چارەسەرە"ناوەکییەکان."

## کاتێك دەگۆڕێیت...
## بەتەنهانییت!

### کاتێك دەگۆڕێیت...

ئایا ئەوەت بەدیکردووە کە ڕۆژانێکت لەسەر ڕێگایەکی زۆر فراوانی گەشتکردن هەیە کە هەموان هەوڵدەدەن بتکوژن؟ هەرکاتێك بەتوڕەییەوە خانوەکە جێدەهێڵیت، وادەردەکەوێ کە خەڵکی لەسەر شەقامەکان دەیانەوێت وات لێبکەن کە جێیان بهێڵیت! کاتێك هەست بەتوڕەییەکی زۆر دەکەیت و ئۆفیسەکە جێدەهێڵیت، خەڵکی لەڕێگادا خراپ مامەڵەت لەگەڵ دەکەن. هەروەها پێچەوانەکەشی ڕاستە.

کاتێك دەکەوینە ناو خۆشەویستییەوە، جیهان چەندە جیاواز دەردەکەوێ!

جیهان ئاوێنەیەکە لەناوەوە هەست بە چی بکەیت، لەدەرەوە ئەوەت دەستدەکەوێت. لەبەرئەوەیە کە ناتوانیت بەکارکردن لەسەر دەرەوە ژیان چاکبکەیتەوە. ئەگەر خەڵکی لەسەر شەقامەکان ڕووخۆش نین، گۆڕینی شەقامەکان سودی نابێت، ئەگەر هیچ کەس لەکاتی کارکردندا ڕێزت ناگرێت، گۆڕینی کار سودی نابێت.

زۆربەمان شتەکان زۆر بەباشی فێربوین، فێربوین ئەگەر حەزت لە کارەکەت نەبێت، بیگۆڕە! ئەگەر حەزت لە هاوژینەکەت نییە، بیگۆڕە! هەندێك کات گونجاوە کار یان هاوبەشەکەت بگۆڕیت، بەڵام ئەگەر خۆشت نەگۆڕیت، دەست بەهەمان شتی زیاتر دەکەیتەوە.

کاپتن(جیراڵد کۆفی)حەوت ساڵی وەك بەندکراوێکی جەنگ لە باکوری ڤێتنام

بەسەربرد، بەرەنگدانەوەی گۆڕانەکان لەهەڵوێستیدا، وتی:"لەسەرەتادا دەپاڕامەوە خودا باروودۆخەکەم بگۆڕێت، خودا پێنج خولەکم پێبدە بەر لە دەستگیرکرانەکەم دەڕۆم بۆ شوێنێکیتر... خودایە تکایە بهێڵە ئەمریکییەکان بیبەنەوە و لێرە دەرم بکەن."

بەکورتی:
کاتێک بێزار و ماندوو دەبیت لە بێزاربوون و ماندوبوون، دەگۆڕێیت.

بەتێپەڕبوونی کات، وتی:" پاڕنەوەکانم گۆڕا، دەستم بە پاڕانەوە کرد کە ڕەنگە ببم بە کەسێکی باشتر. ڕەنگە ئازاریش نەچێژم، بەڵام تەنانەت وەك بەندکراوێکی جەنگ سود لە ئەزمونەکەم ببینم."

پاڕانەوەکانی"دۆخەکانم بگۆڕە"بوون بە"من بگۆڕە". ڕێسایەکی سەرەکی دۆزییەوە، لەو ساتەوە دەستی بەبینینی هەندێك ئامانجکرد لەباروودۆخەکەیدا.

لەهەر دۆخێکدابین، تێیدابین چونکە وانەمان هەیە کە لێیەوە فێربین لەبەرئەوەیە ئێمە لەوێین!

داوا لەخوداکردن بۆ گۆڕینی دۆخەکەمان بێگومان هیچ مانایەکی نییە. هەتاکو دەگۆڕێین هێشتا پێویستمان بەدۆخەکەیە.

ئەگەر ماری تێدەکۆشێت لەهاوسەرگیریدا پێویستە بگۆڕێت، ماری دەڵێت:"خودا ئەگەر تەنها هاوسەرەکەم فرێد دەگۆڕیت، دڵخۆشدەبم. هەڵەیت! فرێد لە ماری تورەیە و ڕەتیدەکاتەوە کە بگۆڕێت. ماری لە فرێد جیادەبێتەوە. ساڵی داهاتوو ماری دەڵێت:"ئەگەر تەنها فلانە کەست دەگۆڕی..."

کاتێك دەڵێیت:"خودا، تکایە دۆخەکانم بگۆڕە، لە کێشەی گۆڕینی خۆم ڕزگارم بکە." ئەوە نیشاندەدەین کە بەتەواوی تێناگەین، داواکارییەکە پێویستە ئەمە بێت:" بمگۆڕە، بیرکردنەوەکانم سەبارەت بەمە بگۆڕە." کاتێك بیرکردنەوەکانمان سەبارەت بە دۆخەکان دەگۆڕێن، دۆخەکانیش دەگۆڕێن.

ئایا ئەمە هەمووی کەمێك"سەردەمیانە" و گەمژانە دەرناکەوێت؟

لەژێر ڕۆشنایی فیزیادا سەیری بکە، سێ ساڵ لەمەوبەر نیوتن ڕایگەیاند کە هەموو ماددەکان ڕاستییەکی نەگۆڕ و پێناسەکراویان هەیە، بەڵام فیزیای کوانتومی ئەمڕۆ و ڕێسای نادڵنیایی هێسینبێرگ وێنەیەکی جیاواز نیشاندەدەن.

بۆ نموونە:"سروشتی شتێك بەڕاستی گۆڕانی بەسەردادێت لەلایەن چاودێرەکەیەوە!

ئەمە لەژیانی ڕۆژانەتدا مانای چی دەدات؟

فیزیا ئەوە پشتڕاست دەکاتەوە کە مامۆستا ڕۆحییەکان هەمیشە فێریان کردووین کە شتێك یان دۆخێك لەلایەن چاودێرەکەیەوە گۆڕانی بەسەردادێت... کاتێك بیرکردنەوەت دەگۆڕێت، ژیانیشت دەگۆڕێت. چاککردنەوەی ژیانت کارێکی ناوەکییە پێویست ناکات چاوەڕێی کەسانیتر بکەیت خۆیان بگۆڕن. کاتێك دەجوڵێیت، جیهان دەجوڵێت. بەو ڕادەیەی کە دەگۆڕێیت، یاریکەرەکانیتریش لەژیانتدا دەگۆڕێن یان بە یاریزانی نوێ جێگایان پردەبێتەوە. لەکاتێکدا هەوڵدەدەن وانەکانت فێر بکەن، تۆش یارمەتییان دەدەیت تا وانەکانیان فێرببن.

بەکورتی:
لەپەیوەندییەکاندا - کارکردن لەسەر خۆمان سودی دەبێت،
هەوڵدان بۆ گۆڕینی کەسانیتر سودی نابێت.

## جیهان پێویست ناکات بگۆڕێت

ئایا ئانیستا نەخۆش بوویت لەجێگادا و دواتر بۆ یەکەمجار سەرکێشی بکەیت و لەچەند هەفتەیەکدا بچیتە دەرەوە؟ ئایا مایەی دڵخۆشی نییە کە ئاسمان، درەختەکان و گژوگیا ببینیت؟ کاتێك هاوڕێ کۆنەکانت بۆ یەکەمجار لەماوەی پێنج ساڵدا دەبینی، ئایا مایەی دڵخۆشی نییە؟ ژیان دەستبەجێ دەوڵەمەندترە، بەڵام نەك لەبەرئەوەی جیهان گۆڕاوە، ئێمەین گۆڕاوین. خۆشی لەڕوانینی نوێوە دێت.

دڵخۆشی پێویستی بەوە نییە کە شتێك بەرزبکەیتەوە، تەنها دانانی ئەو بیرکردنەوانەی دەوێت کە یارمەتیت نادەن.

ئەگەر بەژیاندا تێپەڕیت لیستی کەموکورتییەکانی کەسانیتر وەربگریت..."ئەو کچە

زۆر قەڵەوە، لوتێکی گەورەی هەیە، دەمێکی گەورەی هەیە" تەداخولی ئارامیی مێشکت دەکات. بەدڵنیاییەوە، ڕەنگە وەهمێکی لەسەروتریت پێبدات، بەڵام ئەوە بۆ خۆت پشتڕاست دەکەیتەوە کە جیهان و ئەو کەسانەی تیایدان باش نیین.

کاتێک بڕیاردەدەیت کە خەڵکی و هەموو هەڵە و ناخۆشییەکان لەژیانتدا قبوڵ بکەیت، هەستێکی تەواو جیاوازت سەبارەت بە جیهان و ئەو شوێنە دەبێت تیایدایت، ئەوە ئاسودەییەکی زۆر گەورەیە.

چۆن ئەنجامی دەدەیت؟ تۆ پەسەندەکانت هەیە بەوەی کە کات لەگەڵ کێ بەسەر ببەیت، بەڵام بیرکردنەوەی ئەرێییت سەبارەت بە کەسانیتر نییە. تۆ پەسەندەکانت هەیە سەبارەت بە دۆخەکان بەڵام هەموو شتەکان وەك ڕاست و هەڵە نابینیت. تۆ دەزانیت کە ئامانجی تەواوت ئارامیی مێشکە لەبەرئەوە بڕیاردەدەیت جیاوازتر ببینیت.

فرێد دەڵێت:"بەڵام خێزانەکەم وایان لێکردم کە سەرنج لەسەر ئەرێنییەکان بکەمەوە." باشە، پێگەیشتن ئەو خاڵەیە لەژیانماندا کە بەرپرسیارێتی بۆ بیرکردنەوەکانمان و کردارەکانمان وەردەگرین. ئێستا کە بەرپرسیاری مێشکی خۆتیت، فرێد دەتوانیت بیگۆڕیت.

بۆ جوانی بگەڕێ لەو کەسانەی کە لەدەورتدان و جوانی زیاتر لەناو خۆتدا دەدۆزیتەوە. تۆ خەڵکی دەبینیت بەو شێوەیە نا کە هەن، بەڵکو بەو شێوەیە دەیانبینیت کە هەیت. ئەزمونی جیهانت ئەوەیە بەڕاستی ئەزمونی خۆت بکەیت. ئەگەر حەزت لەو شتە نییە کە دەیبینیت، لۆمەکردنی ئاوێنەکە سودینابێت.

بەکورتی:
لەچاککردنی ژیانتدا: کارکردن لەسەر خۆت سودی دەبێت و هەوڵدان بۆ گۆڕینی جیهان سودی نابێت.

## بەتەنهانییت!

"کاتێك هەرکەسێك دەبینیت، وەك بەرکەوتنێکی پیرۆز بیرت بکەویتەوە. کاتێك دەیبینیت، خۆت دەبینیت. کاتێك مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت، مامەڵە لەگەڵ خۆتدا دەکەیت. هەرگیز ئەمە لەبیر مەکە، لەئەودا خۆت دەدۆزیتەوە یان خۆت وندەکەیت."

(زنجیرە وانەیەك لەموعجیزەکاندا)

تەنانەت گەردوون موعجیزەترە لەوەی کە ڕەنگە پێمان وابوبێت. هەروەها زۆر بەجوانییش پلانی بۆدانراوە. لەژیانماندا وانەکان کە پێویستمانە لە یاریکەرەکانیترەوە فێردەبین لەهەرکاتێکدا بێت. مامۆستا ڕۆحییەکان فێریانکردوین کە هەموومان یەکێکین کە گەورەبونت، گەورەبونی منە. ئازارت، ئازاری منە. ئەوەیان لەیەك ئاستدا فێرکردوین.

هەمووومان پێکەوەبەستراوین چەمکێکی ئاڵۆزە بۆ تێگەشتن، بەلام ئایا ڕونکردنەوەیەك نییە کە بۆچی هەرکاتێك ئێمە دەگۆڕێین، کەسانیتریش دەگۆڕێن!

دیاردەگانی دۆخەکان: "ڕێکەوتە لەگەڵ پێداویستییەکانمان ناوێکی پێدراوە لەلایەن "کارڵ جونگ"ەوە.

زاراوەیەکی داهێنا "هاوکاتی" وەصفیکردووە وەك دوو ڕووداوی هاوکاتی مانادار، بەلام ڕوداوی پێکەوەبەستراوی بەڕێکەوت نیین. ئەگەر ئێمە ئەم بیرۆکەی هاوکاتییە قبوڵ بکەین:

* ژیانمان ئامانجی هەیە،
* هەموو ڕووداوێك و هەموو کەسێك تیایدا ئامانجێکی هەیە،
* قوربانییەکانمان ناوێت.

بیرێکی لێبکەوە، ئەگەر گەردوونێکت دروستدەکرد، دەرفەتت بەخەڵکی ئەدەدا تا دۆخەکانیان باشتر بکەن بەچاککردنی خۆیان وەك لەوەی کە هەموویانت وەك قوربانی هەبێت؟

ڕەنگە بڵێیت: "زۆر باشە، ئەوە کاتێکی گونجاوی دادپەروەرانەی موعجیزەییە. کە شەش ملیۆن کەس دەبێت هەمیشە لە شوێنی گونجاودابن لەکاتی گونجاودا بۆ فێربونی

وانە گونجاوەکانیـان لەیـەکترەوە."ئاوازەیـە! بـەڵام ڕەنگـە پێچەوانەی ئـەو ڕێگایـە تا کە شەش بلیۆن خانەی جیاواز لە جەستەی مرۆڤدا هاوکاری یەکتر دەکەن.

بەدڵنیاییەوە، بۆ بەرگریکردن لـە بیرۆکـەی"هاوکـاتی" و پەیوەنـدیمان بە هەموویـەوە، هۆکاری هەیە. کاتێك خۆمـان جیادەکەینـەوە، ئاسانە لۆمـەی کەسـەکان بکەین. کاتێك دانمـان بـەوەدانا کـە پێکەوەبەسـتراوین پێویسـتە بەرپرسـیارێتی زیـاتر بـۆ خۆمـان و کەسانیتریش وەربگرین.

بەڵام ئەمە ئەو شتەیە کە بەدیدەکەم!

کەسە دڵخۆش و چالاکەکان دەیانەوێت بـاوەش بـە چـەمکی"یەکبون"دا بکەن، هەموو ڕوداوێك وەك ڕەخنـەگرتنێکی مانـادار لەژیانیانـدا دەبینـن. پێشبینی دەکەن دۆخـەکان هاوکـات لەسـودی ئەوانـداین. کەسـانی ئاسـتبەرز واز لـەو بیرۆکەیـە دەهێـنن کـە ژیـان ڕانسیبێکە.

## ئایـا هەڵبژاردنـەکان ئەنجامـدەدەم یـان ڕێگـای ژیـانم پێشـتر هەڵبژێردراوە؟

"قەزاوقـەدەری پێشـوەخت"و"چـارەنوس" لـەکوێی ژیانـدا جێگایـەکی دروسـتیان دەبێتەوە؟ لە بۆچونی مرۆڤەکانەوە بەدیکراوە.

لۆژیکی دەردەکەوێ کە خۆت ئاڕاستەی ژیانت هەڵدەبژێریت یان پێشتر بۆت ڕاخراوە. پێم وایـە کـە دەکرێـت ئـەم شتانە لەهـەمان کاتـدا ڕووبـدەن کـە ئێمـە شوێن ڕێگایـەك دەکـەوین و ئێمـە هەڵبژاردنـەکانی خۆمـان ئەنجامـدەدەین (مەحاڵە؟ پێموایـە کـە خـودا دەتوانێـت ئـەو جۆرە شتە ڕێکبخـات) دەتـوانین شتێك بـەدی بکەین کە کەسانی مـەزن لەهەوڵدانی بەردەوامی ڕۆژانەدا بەدەستی دەهێنن.

ڕەنگە ئەوەبێ ڕێگایەکیان هەبوو شوێنی بکـەون، بـەڵام چاوەڕێی کەسێکیان نـەکرد تـا لەڕێگاکەدا دایانبنێت.

کاتێك زیاتر سەبارەت بە یاسـاکانی گـەردوون فێـردەبین، دەمانـەوێت بـەم

قۆناغانەیتردا بڕۆین:

**هەنگاوی یەکەم: هیچ ئامانجێکی تایبەتمان نییە:** باوەڕمان وایە کە ژیان یارییەکی چانسە، لە ڕۆشتن بەردەوامین بێ ئەوەی بۆ جێگایەکی تایبەت بڕۆین. ئەمە قوربانی بیرکردنەوەی هەڵەیە.

**هەنگاوی دووەم: کار لەسەر ئامانجەکانمان دەکەین:** ئامانج دانان فێردەبین، پێمان وایە کە خەیاڵکردن و تێکۆشانێکی ڕاهێندراو پێکەوە دەبەسترێنەوە بۆ بەرهەمهێنانی ئەنجامە نائاساییەکان. بۆمان دەردەکەوێت هەندێك کات ئامانجەکانت بەدەستدەهێنێت، بەڵام دڵخۆشت ناکەن.

**هەنگاوی سێ یەم: کار لەسەر خۆمان دەکەین:** بۆمان دەردەکەوێت کە شتێك هەیە وەك ئەنجامی باشترین توانات لەئێستادا و ڕێگەدان بە ژیان بکرێتەوە کە زۆرکات ژیان خەڵاتی مەزنترمان لەوەی کە تاکو ئێستا توانیبێتمان خەیاڵیشی بکەین پێدەبەخشێت.

ئێمە بۆمان دەردەکەوێ کە هاوسەنگییەك هەیە تا بەدەستبهێنرێت لەنێوان کاری سەخت و کاتی گونجاودا. دەبینین کە بۆ ئانومێندی و بێزاری بەدیلیتر هەیە. لەکاتێکدا هاوسەنگی زیاتر و ئارامیی مێشك بەدەستدەهێنین. باوەڕەکەمان بە تێکۆشان بەهەستی بەرەنگاربونەوە جێی دەگیرێتەوە.

## کەوایە ماناکە لەکوێدایە؟

بەکارێکی چاکی گەورە وا لەژیانمان ناکەین مانادار بێت. پێویستە ماناکە لە زۆرێك لە کارە چاکە بچوکەکاندا ببنین و پەیوەندییەك لەنێوانیاندا بدۆزینەوە.

فرێد ملیۆنێك پەیدادەکات و دەپرسێت:" ئەوە سەبارەت بە چییە؟"

ماری پێوانەی کارە گرنگەکانی کۆمپانیا دەکات و دەڵێت:"مانای ئەم هەموو شتە لەکوێدایە؟"

سارا منداڵی هەیە، بەڵام هێشتا خەمبارە.

هیچ مانایەکی ڕاستەقینە لەهەبونی ملیۆنێکدا یان بوون بە سەرۆکی کۆمپانیا یان بوون بە دایکدا نییە. مانا لەئێستادایە. لەوێبوون هیچ باشترنییە لە لێرەبوون. ئەگەر دەتەوێت مانا بدۆزیتەوە سەرنج لەسەر ئەو ساتە بکەوە، لەو ساتەدایە کە خەڵاتەکان دەدۆزیتەوە.

# پێرست